

دال کا دستور خوان

2014

جولائی

WWW.PAKSOCIETY.COM

رمضان اور عید
اسپیشل

رمضان اور عید کے دلچسپ مضامین 45 ریسیپیز کے ساتھ!

میگزین کے اندر کسٹڈ پیکیج
بالکل مفت پائیں!

BAKE
PARLOR

سبھی کھاتے ہیں

رمضان ریسٹورنٹ

Ramadan Special

Issue No. 5

شاپنگ لسٹ

- 300 گرام
- ایک چائے کا چمچ
- ایک چائے کا چمچ
- 4-3 عدد
- ایک عدد
- 3 عدد
- آدھا کپ
- ایک عدد
- 2 عدد
- 01 پیکٹ

پاستہ کباب



۱۔ بیک پارلر پاستا کو نمک ملے اٹلتے پانی میں پانچ منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک پین میں پانچ چمچ تیل ڈال کر لہسن، اورک اور پیاز شامل کر کے دو منٹ تک درمیانی آگ پر فرائی کریں۔ اب مرغی کا گوشت بیک پارلر مصالحہ شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔ دو کپ پانی شامل کر کے ابال آنے تک پکائیں اسکے بعد درمیانی آگ پر مزید 15 منٹ تک پکائیں۔ اب ڈھکنا ہٹا کر تیز آگ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔

۳۔ ڈبل روٹی کے سلاٹس، پکی ہوئی مرغی، گاجر، ہری پیاز اور ہری مرچ ایک چار میں ڈال کر باریک قیمہ بنالیں۔ اب پاستا کو اس کسچر میں اچھی طرح سے مکس کر لیں۔

۴۔ تیار شدہ قیمے سے چھوٹی چھوٹی گول نکالیں بنالیں۔ فرائی پین میں تیل گرم کر کے کبابوں کو دونوں طرف سے فرائی کر لیں۔ بیک پارلر باریکیو ساس کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

نوٹ: اگر آپ یہ ڈش گائے کے گوشت سے بنانا چاہتے ہوں تو انڈر کٹ کا گوشت استعمال کریں اور ڈبے پر دی گئی ہدایات کے مطابق ترکیب پر عمل کریں۔

چکن چاؤ منٹ



۱۔ بیک پارلر ایکسپریس کو نمک ملے اٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا ابالیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں۔ لہسن اور اورک شامل کر کے ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب مرغی کا گوشت شامل کر کے دو منٹ تک فرائی کریں۔ اب تمام سبزیاں اور بیک پارلر مصالحہ شامل کر کے اور مزید ایک منٹ تک پکائیں۔ پاستا ملا کر نوڈ کریں اور گرم گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- 300 گرام
- 01 کپ
- 01 عدد
- 01 عدد
- 05 کھانے کے چمچ
- 01 کھانے کا چمچ
- 01 کھانے کا چمچ
- 01 کھانے کا چمچ

hansonfoods.com.pk

سب کھاتے ہیں، سب چاہتے ہیں!

چائے میکرولی
سوسر میکرولی
افغانی آتش میکرولی
ایندی میکرولی
بل لری میکرولی
ٹاشک میکرولی

چمپ پٹے سموسے
چٹخارے دار چمپ

6 New Recipes

ہم نے ہونے پاستا کو کسی کام لایا جاسکتا ہے؟

ہم نے ہونے پاستا کو آپ لاک میں فروزہ کریں اور جب بھی آگیا ہارنا پندیدہ

سپ: ہم نے ہونے پاستا کو آپ لاک میں فروزہ کریں اور جب بھی آگیا ہارنا پندیدہ

یامز دیں۔

اپنے پاس سے متعلق سوالوں کو consumers@bakeparlor.com پر بھیجیں۔

آپ کا سوال

موسم کے مزے

اس بار رمضان گرمیوں میں آئے ہیں۔ ویسے تو موسم کوئی بھی ہولال شربت کے بغیر افطار نامکمل ہے

مگر گرمیوں میں اس مقبول مشروب کو بائیں اور بھی زیادہ فرحت بخش۔

بادامی جام مشرق

ایک جگہ میں 12 گلاس دودھ اور 12 چمچ جام مشرق ملائیں اب اس میں 10 سے 15 گٹرے بادام۔

زعفران اور 10 سے 15 پستے کوٹ کر ملائیں۔ ایک گلاس کھلا ہوا برل ملا کر افطاری پر پیش کریں۔

STARCREST

20
Recipes
to delight your
taste buds

فہرست

112



رمضان اور عید اسپیشل

- 14 مرحبا، صدمرحبا
- 15 استقبال رمضان
- 17 رمضان اور عید ڈاننگ
- 18 رمضان میں لائیں آسانیاں
- 19 روزہ کشائی
- 24 یہی ہے ٹکھڑا پے کے امتحان
- 26 افطار پارٹی
- 54 عید مبارک
- 56 ماہ رمضان اور عید کا اہتمام
- 57 چھٹکی چوڑیاں من بھانا زیور
- 58 گرمیوں میں عید منائیں کیسے؟
- 60 مہندی رچائی جائے

کھانہ صحت آخرا

- 86 کچھ مقدس غذائیں
- 88 شکاتلی



60

رخِ زیبا

- 92 پاک



100

رمضان ریسیپیز

- 29 کتابانی
- 30 مصالحہ فراوانی کلجی
- 31 ملائی راجما
- 32 عربک کباب
- 33 سوکھا پنکھن
- 34 چٹنی خیر سوے
- 35 کرہی فرایڈ پنکھن
- 36 کرہی بیسنز اور فروٹ چاٹ
- 37 پنکھن رول اور پٹا
- 38 میکرونی چاٹ
- 39 جھینگے والے آلو اونڈے
- 42 پنکھن بریلہ بکڑا - خیر بکڑے
- 43 مشروبات رمضان
- 44 اسپاگھی ایکورز - تھپے والے نمک پارے
- 45 اسٹفڈ منس رولز
- 46 آلو بڑے فرایڈ سینڈویچ
- 47 اسٹچ پن کیک
- 48 کھڑا فرایڈ پنکھن
- 49 کالے پنے کا پلاؤ
- 50 بیگو مال پورہ
- 51 فریش فروٹ لیسب
- 52 ڈش مال

مستقل سائل

12	اداریہ
13	آپ کی رائے
110	شہر نامہ
112	زیارت
114	افسانہ
116	ریویوز
118	ستاروں کی محفل

صحت عامہ

96	دوران حمل روزہ؟
98	نکین اسپا

باغبانی

106	سبزیاں اگائیں
-----	---------------

گھڑاری

108	برائیک
-----	--------



پہ شیف ہمارے

80	شیف مہدی
82	شمینہ عبدالواحد

کشیہ کاری

94	زردوزی
----	--------



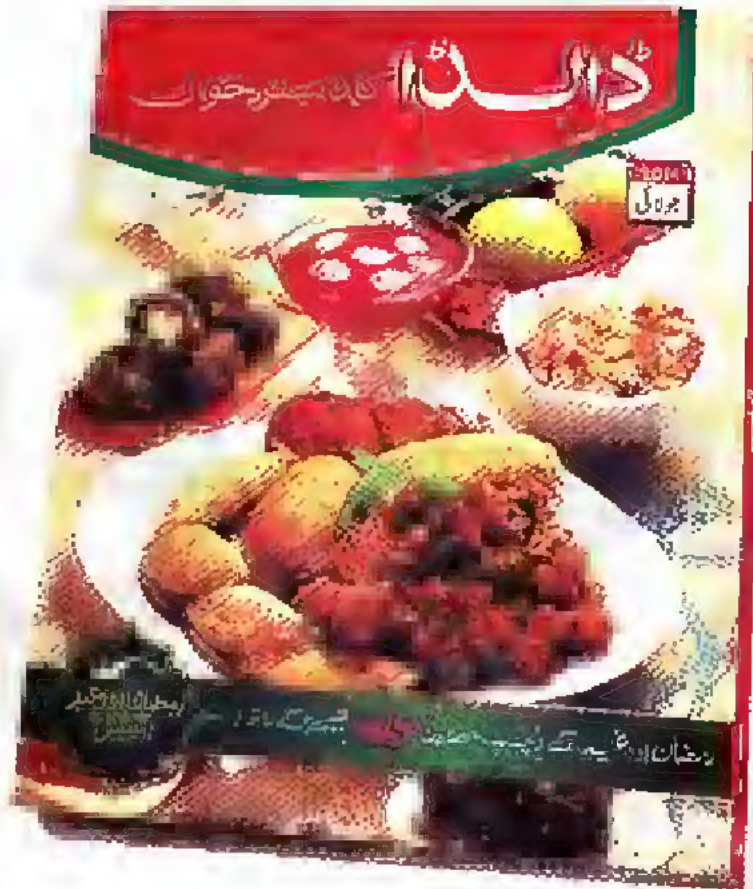
کاک ٹیل فرنی

عید ریسنپیز

63	کری سویاں
64	چکن کیفٹر ٹیل
65	عربک بیک چکن
66	منن اکبری
67	مرغ شالیمار
68	میگرونی پارسلز
69	پانیڈیز رولز
70	فرانیڈ اور بیکڈ سموسے
71	چکن پالک پیپرز
72	لربک فیتا
73	سارہ پلاؤ اور ٹماٹر کی چٹنی
74	چکن شعلہ
75	فامس فورمہ
76	پاشا
77	چوزو
78	کاک ٹیل فرنی

اداریہ

قیمت 160 روپے شمارہ نمبر 41، جولائی 2014



سرورق اظہار پلیئر

معزز قارئین! السلام علیکم

ہیں تو ڈالدا ایڈوائزری سروس سالانہ ڈالدا کا دسترخوان کی تیاری پوری جانفشانی سے مصروف عمل رہتی ہے، لیکن کچھ شاعرے خاص توجہ جانتے ہیں جن میں سرفہرست رمضان المبارک اور عید کا شمار ہوتا ہے۔ اور اس مرتبہ خاص بات یہ ہے کہ اسلامی کیلنڈر کی ترتیب کی وجہ سے یہ دونوں مہینے ماہ جولائی میں ہی آ رہے ہیں تو زیر نظر شمارہ ان دونوں کو مد نظر رکھتے ہوئے ترتیب دیا گیا ہے۔ یہ شمارہ چونکہ خصوصی ہے اس لئے اس کے نہ صرف صفحات بلکہ اس میں شامل تراکیب اور آرٹیکلز کی تعداد بھی زیادہ رکھی گئی ہے تاکہ آپ اس سے دونوں تہواروں پر مستفید ہو سکیں۔ کہنے کو تو ہم رمضان المبارک میں سارا مہینہ روزے سے ہوتے ہیں لیکن اگر آپ غور کریں تو گھر کا بجٹ عام مہینوں کے مقابلے میں بڑھا ہوا ہوتا ہے اور اپنے آپ کو رعایت دیتے ہوئے ہم ہر اچھی چیز کا خود کو مستحق قرار دیتے ہیں، مہاں بھی سارا دن تو روزے سے تھے، لیکن ڈالدا کو ہمیشہ رہتا ہے آپ کی صحت کا خیال اور اسی لئے اس ماہ کی مخصوص چھٹی تراکیب کو ڈالنے آپ کے لئے صحت بخش طریقے سے بنا کر پیش کیا ہے تاکہ ذائقے کے ساتھ ساتھ آپ پر صحت مند۔

اور ڈالدا ایڈوائزری سروس نے آپ کی عید کو بھی اپنے آرٹیکلز اور تراکیب کے ساتھ بھرپور طریقے سے منانے کا اہتمام کیا ہے۔ تاکہ آپ کے سحر و افطار کے دسترخوان کے علاوہ آپ کی عید فرامی بھی آپ کی چمکتی دکن شخصیت کے ساتھ ڈالدا کے کھانوں سے مہکتی رہے۔

رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیاں قریب آنچکی ہیں، تو آئیے ان کا استقبال اچھی صحت اور خوشدلی سے کریں۔ روزہ بدلی طہارت ہے تو نماز و تراویح کے اہتمام خاندانوں میں رفاقت کا احساس دو چند کرتے ہیں اور روح کی تازگی کا ذریعہ بنتے ہیں۔ اچھے اور صحت بخش کھانوں کی تیاری کے ساتھ ساتھ اپنی عبادتوں کا بھی خاص خیال رکھیں اور ہمیشہ کی طرح ڈالدا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔



ڈالدا ایڈوائزری سروس
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

پبلشر
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

شعبہ پبلنگ

کری ایٹو اینڈ پریڈکشن منیجر
عمران فاروقی

خط و کتابت کا پتہ:

REVELATION INC.

2nd-210 طرہ، کھٹلی سینٹر، خیابان روی،

بلاک نمبر 5، کافن، کراچی (75600)

ای میل: dkd@revelationinc.co

فون نمبر: 021-35304425-6

فیکس: 021-35304427

ایڈیٹر ماسٹرنگ مینیجر
موسٹر لائف

0323-2395990

ڈسٹری بیوٹن مینیجر

شیخ مشتاق احمد

0300-2275193

انتباہ: ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں۔ یہ بھی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا کا دسترخوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے۔ اور نہ ہی کسی اور شکل میں شائع کیا جاسکتا ہے۔ خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا کا دسترخوان کے حقوق بنام رجسٹرڈ ٹریڈ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی کارروائی جاری ہوگی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پبلیشنگ ایسوسی ایٹس سے چھپوا کر شائع کیا۔

کشیدہ کاری کے لیے چمکے

ہم اللہ کے دستِ بخوانِ محمدہ اور ذوالفقار کھانوں کی تراکیب کے لئے خریدتے ہیں اور یوں میں ہمیں اونٹ مال، گھرواری، دھیس، کھانے بھیت کے خزانے، سرخ زہرا اور پھلوں کی افادیت سے تعلق رکھنے والے مضامین پر لکھنے کو ملتے ہیں اس بار تک آرٹ بہت عمدہ، مختلف اور اچھی تحریر کی اس نوعیت کے مضامین آئندہ بھی دینی رہیں۔

نئی باتوں کا پتا چلتا ہے۔
آمنہ خورشید... عمر کو سنہ

کھانوں کی لغت غضب کی ہے

اس لغت میں اچھا لگا کماپ نے اداام سے لے کر عرفان، سوجی، مغزیات، حج اور کسٹش کی غذائی افادیت اور شب برأت کی ثقافت کو مد نظر رکھا۔ کسانوں کی ترقی میں ہانڈی پسند بہت اچھے لگے۔ شازہ عیسٰی... ملتان

سیسکی ہنسی چکن ذوالفقار داری

سوال یہ ہوتا ہے کہ مرغی کو کس شکل میں اور کیسے پکایا جائے کہ بچے اور بوڑھے دونوں مزے سے کھا لیں۔ اس بار جون کے شمارے میں سیمپلس ہنی چیکن بہت حد تک منفرد ڈش تھی۔ میں سوچ رہی ہوں کہ کبھی کبھار اسے بچوں کے لٹچ بکس کے لئے بھی بنایا جاسکتا ہے۔ اسی لئے پائن اپل چٹکن نوڈلز بھی اچھی پسند ہیں۔

ثنا احمد۔ سرگودھا

ڈالڈائیڈواختری سروں کی رہنمائی بہت ضروری ہے

چھوٹی چھوٹی الجھنوں اور باتوں کو جو ہمارے ذہن سے گزر رہا جاتی ہیں ان کی معلومات کے لئے والدین یا اساتذہ کی سروری کی رہنمائی بہت ضروری ہوتی ہے۔ اسی لئے ہم کبھی پرانا شمارہ ضائع نہیں کرتے۔ گزشتہ شمارے میں اس نکتے میں چھپی ہے سندرسن بہت اچھا معلوماتی مضمون تھا اسی طرح مفید غذا اسی صحت کی کھینچاں تھی اور دلچسپ اور معلوماتی مضمون ہے، مضمون نگار تک جاری مبارک باد ضرور پہنچا دیں۔

ماریہ وحیدہ... کوئٹہ

سارہ ریاضی میں مرحومہ کو خراج عقیدت

آپ نے ہماری پسندیدہ شیف کی رحلت پر اظہارِ تعزیت کیا بہت بھلا لگا اللہ نہیں اپنے جوارِ رحمت میں جگہ دے۔ محترمہ شہرین انور اور ثناء جلیل کے تاثرات بھلے گئے۔ اپنے سینئرز اور دوستوں کو بعد از مرگ یاد رکھنا اور اچھے لفاظ میں یاد کرنا بھی کسی نیکی سے کم نہیں۔ حجابِ قاطعہ... اسلام آباد

گر میوں کی چھٹاں بھی اچھی گزر سگی

میں لاہور میں رہتی ہوں اور بہت پر تجسس تھی کہ کیا لاہور میں کہیں اچھا سر ہوگا؟ سوچا تو یہاں بھی نہیں۔ ڈاکٹر کا دسترخوان نے یہ مشکل حل کر دی اور اب میں نے گلبرگ لاہور کے مذکورہ ادارے سے رابطہ کر لیا ہے۔ آپ کا بہت بہت شکریہ کہ یہ معلوماتی مضمون بروقت شائع کیا۔
عالیہ بشیر... لاہور

د. محمد رفیع ہاشمی

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء منظور ہوتے ہیں اور کوئی بھی آراء کے لئے
تراکیب اور یہیں کثیر تعداد میں موضوعات ہوتے ہیں ان سب کے لئے
جہم آید گئے تھیں۔ (انارڈ)

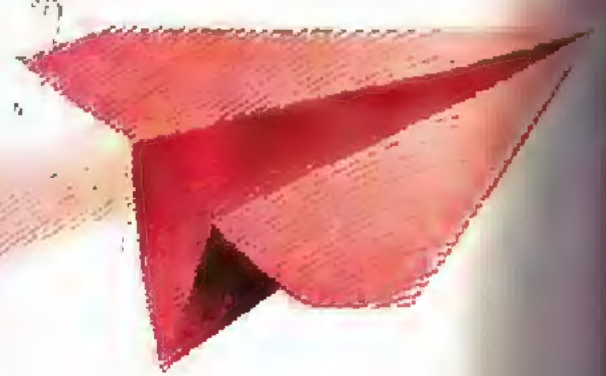
سکونز وداشرامیری جام پسند آئے

گھر پر بھی ایسے شاندار اور اچھے اسکوزین سکتے ہیں یہ ہمارے گمان میں بھی نہ تھا۔ مضامین میں خمیر، عبادتِ اذلا مضمون، دیدہ زیب ڈھونپ کے خوشے، صحت بخش سفر، اس نکتے میں چھپی ہے تندرستی، ٹیکوں کا موسم بہار، گلیا اور کراچی کا ریسٹوران ریو یو بہت اچھے لگے۔ آج باہر ہی کچھ کھانی لیں عنوان سے تو بڑا عوامی سارا ریو یو لگا مگر یہ چاروں ریسٹوران بہت کمال کے ہیں خاص کر پشتون گرل بہت عمدہ ذائقے دار کھانا پیش کرتا ہے۔ ملائکہ حسین... سوامت

گھڑواری کے مضامین رنگارنگ تھے

گھرواری کے حوالے سے چاندنی کے برحقوں اور زور پر اچھا مضمون پڑھنے کو ملتا اور تصاویر بھی اچھی لگیں۔ بچوں کی ریاست میں داخل ہونا چاہتا تو کوئی دیک لوگ نہ تھی۔ آپ نے تو جامیلڈ پروف فرنیچر کے اچھوتے زادیے کو خوبصورتی سے رقم کیا۔ اسی طرح ہمارے بچوں نے چیز پوٹو ٹائٹس اور رول بلس کو بہت پسند کیا ہے۔ آپ کا بے حد شکریہ کہ ہمیں لٹچ بکس کی دعوہہ مسیجر مل گئیں۔

شمسہ زوجہ... لاہور



جون کا شمارہ ونچسپ تھا

دلچسپ اس لئے کہ یہی ہوں کہ بچوں نے سمجھا کہ جیسے یہ ان ہی کے لئے
 شائع کیا گیا ہے۔ مگر میں نے چننا شروع ہیں۔ بچوں کی تصاویر اور
 معلومات کی راہ میں اچھی لگی۔ آئی فون، آئی پیڈ سمجھا میں کے نماز اور وضو
 کا صحیح طریقہ سمجھاؤ۔
 لکھنؤ وحید... حیدر آباد

آسم کا دیوار ڈالنا آگیا

ہمارے خیال تھا کہ آپ آسم پر بہت اچھا مضمون شائع کریں گی۔ مضمون تو اچھا
نہی تھا مگر ہادی توجہ آسم کے اجار پر مرکوز رہی اور اپنی غلطیاں سدھارنے کا
سوچ ہی نہ کیا۔ غیر کہ ہمارے میں اتنی معلومات ہمیں نہیں تھی اب پتا چلا کہ یہ تو
ہوا ایک بگ پلیٹ تھا تو ہے۔

برصغیر کی جدید ثقافت بھامنی

مرتب طرز کے برقعے اور عباہ کی ڈیزائننگ پر بہت اچھا اور مختلف مشغول
ہوتے کوہ اور نوجوان کے مضامین پہلے سے بے حد معیاری ہو گئے ہیں اور
ابھی بات یہ ہے کہ آپ ماڈرن طرز کی کئی نئی چیزیں متعارف کروا رہے
ہیں۔ میرا اشارہ اول نمبر پر مشکل ہے بڑا ضروری اور آپ کے پرس میں کیا رکھا
ہے؟ کی طرف ہے۔ ایسے مضامین میں آئندہ بھی لکھی رہیں گے۔ انہیں بڑھ کر



مرحبا، صدمرحبا آمد رمضان ہے

ٹیکنالوجی کی یہ اسپیس دنیاوی امور کے ساتھ ساتھ نیکیاں کمانے کا ذریعہ بھی ہیں۔ ٹیبلٹ اور اسمارٹ فونز سے دنیا فگر نہیں پر نخل ہو گئی ہے۔ اسمارٹ فونز اور ٹیبلٹ کمپیوٹرز کے لئے ڈیزائنڈ ایپلی کیشنز دنیا سے ہمیں باخبر رکھنے کا اہم ذریعہ بن گئی ہیں۔ شروع میں اسمارٹ فونز ایک مخصوص طبقے تک محدود تھے مگر اب مناسب دامنوں میں دستیابی نے ہم سب کے لئے سہولتیں مہیا کر دی ہیں۔

ناراض لوگوں کو مایا نماز تراویح ادا کی وغیرہ وغیرہ۔

رمضان دعائیں (Ramadan Duas)

اس سادہ سی ایپ میں دعائے سحر و افطار، دعائے تراویح، پہلے، دوسرے اور تیسرے عشرے کی دعائیں ہیں، اس ایپ میں بہت کم بیٹری استعمال ہوتی ہے۔

اسلام ان سائیکل (Islam Inside)

یہ معلوماتی ایپ ہے۔ استعمال کرنے والوں میں مقبول بھی ہے۔ اس میں بنیادی ارکان نماز، روزہ، زکوٰۃ، حج اور جہاد کے بارے میں آگاہی فراہم کی گئی ہے۔ اس ایپ میں چھ نکلے، نماز کی اہمیت، نماز پڑھنے کا طریقہ، اور دیگر نکلے نماز میں چاشت، اشراق، تہجد، توبہ و حاجات اور نماز عیدین پڑھنے کا طریقہ بھی بتلایا گیا ہے اور ساتھ ہی ساتھ امتحانات کی دعا، گھر میں داخل ہونے کی دعا، کھانے کھانے وقت کی اور بعد کی دعا بھی موجود ہے۔ یہ فری ایپ اینڈ رائیڈ فونز پر دستیاب ہے۔

رمضان ہیلتھ ٹیس

(Ramadan Health & Nutrition Guide)

اس پیڈ ایپ میں روزوں کی احتیاطی تدابیر کے علاوہ روزے کے جسمانی و روحانی فوائد سے بھی آگاہ کیا گیا ہے۔ اس ایپ میں روزے کی طبی معلومات، جسم میں رونما ہونے والی تبدیلیوں، پانی کی کمی پورا کرنے کے لئے مفید غذاؤں اور مشروبات طبی خواص، زکوٰۃ کیلکولیٹر اور مختلف مکاتب فکر کی تعلیمات کے حوالے سے معلومات دستیاب ہیں جن سے آپ کو صحت و خیرات دینے کی معلومات بھی مہیا ہو سکے گی۔

آئی قرآن (i-Quran)

رمضان المبارک میں قرآن کا مطالعہ کرنا بہت ضروری اور لازمی امر ہے اور اگر آپ کے پاس آئی قرآن جیسی ایپ ہے تو کسی بھی جگہ اور تھوڑے وقت میں بھی نہ صرف قرآن مجید بلکہ ترجمہ بھی پڑھا جاسکتا ہے۔ 35 سے زائد زبانوں میں یہ ترجمہ یقیناً آپ کی مدد کرے گا۔ اس سے علاوہ ہر صفحے کے روز سورہ کھٹ پڑھنے کی باتیں بھی دہائی دہائی کرتی جاتی ہے۔

اوقات نماز (Prayer Times)

رمضان المبارک میں کسی نئی جگہ پر یا سفر میں سب سے بڑی مشکل یہی ہوتی ہے کہ قبلہ رخ کس طرف ہوگا۔ اس ایپ میں قبلہ کیپاس بھی سہولت مہیا کی ہے تو کیوں نہ اس سے فائدہ اٹھایا جائے۔

مساجد کی تلاش (Mosque Finder)

ہر روزے دار کی خواہش ہوتی ہے کہ جہاں تک ممکن ہو پانچ وقت باجماعت نماز ادا کی جائے۔ ایسے میں اگر کسی نئی جگہ جائیں اور نماز کا وقت بھی ہو تو یقیناً آپ کا پہلا کام یہی ہوگا کہ جلد از جلد کوئی مسجد تلاش کریں تو اس کے لئے بھی ٹیکنالوجی کی مدد حاضر ہے۔ یہ ایپلی کیشن کسی قرسی مسجد تلاش کرنے میں آپ کی مدد کرتا ہے۔

رمضان ٹائمز (Ramadan Times)

متحدہ ایپلی کیشنز میں رمضان کے اوقات کا علم ہو جاتا ہے۔ یہ مقبول ترین ایپس میں شامل ہے۔ اس کے وال پیپر پر بھی انعام آفیشن موجود ہیں تاکہ صحیح وقت پر سحری اور افطاری کی جائے۔

میرا حلال کچن (My Halal Kitchen)

رمضان المبارک میں اگر کسی ایپس سے افطار و سحری کے حوالے سے عربی، پاکستانی، ہندوستانی، تھائی، چائینیز اور برقی کھانوں کی تراکیب مل جائیں تو بڑی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہ ایپ صرف کھانوں کے لئے ڈیزائن کی گئی ہے جن میں رمضان کے حوالے سے انتہائی دلچسپ و شہر کی تراکیب موجود ہیں، تمام کے تمام کھانے حلال ہیں اور تھناؤ پر کی بدست سے بہتر طریقے سے سمجھایا گیا ہے۔

Ramadan Achievements

یہ فری اینڈ رائیڈ ایپ رمضان المبارک کے حوالے سے چند بہترین انجین میں شمار ہوتی ہیں۔ ایپ کی مدد سے روزانہ مختلف کاموں کی یاد دہانی کرائی جاتی ہے جن کے لئے آپ سالانہ مقصدوں کا اصل حق ادا کر سکیں گے۔ مثلاً اس ایپ کی مدد سے آپ کو یاد دلایا جائے گا کہ کیا آپ نے پوری کو افطاری کی بات چالی کی ہوئے کو افطار کر دیا یا کھانا کھانا قرآن پاک پڑھا؟

ذیل میں ہم چند اسلامک ایپس کا حوالہ دے رہے ہیں جن سے کم وقت میں زیادہ سے زیادہ نہ صرف معلومات حاصل ہوتی ہیں بلکہ اجر و ثواب میں بھی اضافہ ہو سکتا ہے۔ رمضان المبارک کا آغاز ہوتے ہی آئی پرے، آئی قرآن، قبلہ ڈائریکشن، کیلنڈر، تحری ڈی، وائرل نورز آف کہ اور دیگر اسلامک ایپس کی ڈاؤن لوڈنگ کئی مہین تک چاٹنی ہے۔ مشرق وسطیٰ کے اخبار گلف نیوز کے مطابق رمضان المبارک میں بہت سے کام موبائل کے ذریعے ہوتے ہیں اور اس میں سہولتیں جاتی ہیں۔

رمضان کٹ (Ramadan Kit)

اس ایپ میں تسبیحات، دعائیں اور رمضان کا کیلنڈر ہوتا ہے۔ پاکستان کے علاوہ دیگر کئی ممالک کے سحر و افطار کے اوقات اس ایپ میں دیکھے جاسکتے ہیں۔ مسنون دعاؤں اور تسبیحات کی بدولت یہ ایپ کافی مفید ہوگی۔ آپ اسے گوگل پلے سے ڈاؤن لوڈ کر سکتے ہیں۔





استقبال رمضان... یہی وقت ہے بچت کے بونس کا

مصدق آصف

روزہ صرف انسانی روح کی غذا ہے بلکہ اس

میں جو دینی اور دنیاوی رموز چھپے ہوئے ہیں وہ صرف نیک نیتی سے روزے رکھنے والے کو ہی حاصل ہو پاتے ہیں۔ روزہ اسلام کا ایسا بنیادی رکن ہے جس کا متعدد بے شمار نشانی موجود ہونے کے باوجود اپنے مالک کی رضا کی خاطر ان سے چند گھنٹوں کے لیے منہ موڑ لینا، بھوکا پیاسا رہنا اور اپنے نفس کو اللہ تعالیٰ کی حقیقی عبادت کی طرف مائل کرنا ہے۔ قرآن پاک میں ارشاد ہوا ہے کہ ”اگر تم سمجھو تو تمہارے حق میں اچھا یہی ہے کہ روزے رکھو“ (سورۃ البقرہ)۔

روزہ انسانی نفس، قلب و باطن کو ہر قسم کی آلودگی اور کثافت سے پاک کر دیتا ہے۔ ایک مہینہ کچھ وقت کے لیے کھانا چھوڑ دینے سے نظام انہضام کی ایسی تربیت ہو جاتی ہے جو انسانی جسم کو سال بھر صحت مند رکھنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔ بحالت روزہ انسان کو بھوک اور پیاس کے کرب کا احساس ہوتا ہے۔ اس وجہ سے اس کے دل میں قربانی، ایثار اور ہمدردی کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ وہ ملکی طور پر ان حالات سے گزرتا ہے تو اسے معاشرے سے جوئے مخلوک حال افراد کے درد کا اندازہ ہوتا ہے۔

انسان کے اندر صبر و ضبط اور شکر کی کیفیت بیدار ہو جاتی ہے۔ جو کہ تقویٰ کے لیے ضروری ہے۔

سوال یہ اٹھتا ہے کہ کیا ہم سب روزے کی فضیلتوں سے مکمل طور پر فیض یاب ہو پاتے ہیں؟ اور حقیقت دنیاوی و دینی امور میں الجھ کر اس سے حاصل ہونے والی افادیت سے فائدہ اٹھانا مشکل یا کم ہو جاتا ہے۔ خاص طور پر خواتین اس ماہ صیام میں جنسی وقت کا زیادہ حصہ گھر کے کاموں میں ہی گزار دیتی ہیں۔ پھر انہیں کوئی وقتی ہونے لگتا ہے کہ اگر ایک بہتر حرکت عملی کے تحت اپنی روزین بنائی جائے تو وہ سارے کام بھی اچسن طریقے سے انجام پائیں گے اور ہمیں عبادت کے لیے بھی مناسب وقت میسر آجائے گا۔ اس بابرکت مہینے کے شروع ہونے سے چند دن قبل ہی استقبال رمضان کی تیاریاں مکمل کر لی جائیں تو وقت کی فاس بچت ہو جائے گی یوں ماہ صیام کی برکتوں اور رحمتوں سے زیادہ سے زیادہ فیض یاب ہو جاسکتا ہے۔

آٹھ گھروں میں خواتین کو اس طرح کے مسائل پیش آتے ہیں کہ ان بابرکت ماہ کا قیمتی وقت زیادہ تر گھر میں بھری اور انفرادی کے لیے کپالوں کی تیاریوں میں صرف راقی ہیں۔ اس وجہ سے تلاوت، ذکر اور دعا کے عظیم فوائد سے محروم ہو جاتی ہیں۔ دن کے احوال و آخر میں وقت کا بڑا حصہ کھانے پینے کے معاملات کی نگرانی پر لگا جاتا ہے۔ اگر سمجھا جائے تو یہ ایک بہت بڑا خسارہ ہے۔ جس کی فکر

کی جانی چاہیے۔

ماہ صیام سے قبل گھر کی اچھی طرح دیکھنے سے صفائی کر لی جائے، تو عید سے قبل ملکی پھٹکی صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔ ہر کمرے میں لگے پتھروں کی گرد جھاڑ کر انہیں اچھی طرح سے صاف کر لیں۔ دیواروں پر سے جالے اتار دیں۔ پردوں کو دھو کر استری کر لیا جائے دیواروں سے دھبے صاف کرنا ضروری ہے۔ خصوصاً پلاسٹک بینٹ کی دیواروں کو سرف سے دھویا جائے تو چمک جائیں گی۔ اگر کچلے موجود ہیں تو اس پر لال گودر پانی پھینک کر دیں، نئے ہو جائیں گے۔ دال، روغن، لیکن اور ڈرائنگ روم کو بھی اچھی طرح سے صاف کر لیا جائے تو عید کے قریب سرسری سی صفائی کی ضرورت باقی رہ جائے گی۔

عید کے لیے گھر کی تزئین و آرائش کا کچھ کام اگر قبل از رمضان کر لیا جائے تب بھی روزے کی حالت میں اہل خانہ پر کام کا بوجھ کم ہو جائے گا۔ کچھ لوگ عید سے قبل اپنے مکانوں کو وائٹ واش کر دیتے ہیں۔ اگر یہ کام رمضان میں سے پہلے کر دئے جائیں تو گھر کا پھیلاواہ جلدی سٹ سکتا ہے۔ روزے کی حالت میں یہ سارے کام بہت تکلیف دہ ہو جاتے ہیں۔ تھکان الگ ہو جاتی ہے۔

عید کے لیے خریداری کا سلسلہ پورے رمضان جاری رہتا ہے۔ ایک تو اس وقت بازاروں میں بہت رش ہو رہا ہوتا ہے، مہنگائی، بھڑک جاتا کچھ بھی ہے۔ روزوں کے پاس رش کی وجہ سے سلائی کا مسئلہ الگ اٹھ کھڑا ہوتا ہے۔ سمجھداری کا تقاضا یہ ہے کہ عید کی کچھ تیاری رمضان سے پہلے ہی کر لی جائے۔ اس طرح روزے کی حالت میں ٹریفک جام، بازاروں کی گھبراہٹ، رش کے ساتھ ساتھ دکانداروں کی تو قوت میں سے بھی جان چھوٹ جائے گی۔

بہر دلی کاموں سے فراغت حاصل کرنے کے بعد گھر کی طرف توجہ دی جائے۔ اس ماہ میں سب سے زیادہ خرچ کا استعمال کیا جاتا ہے اس لیے دودھ، تیل، دال، اچھی طرح دیکھنے سے صفائی ہو جائے تو دوران رمضان اس میں چیزیں خرید کر سٹے میں مسئلہ پیش نہیں آئے گا۔ فریج کی ہولی پرائی چیزوں کو پہلے استعمال کریں۔ اس کا فائدہ یہ ہوگا کہ خرچ میں رمضان کے لیے تیار شدہ اشیاء رکھنے کی خاموشی پیش نظر آئے گی۔ تمام خانے اچھی طرح سے سرف لے پانی سے صاف کریں تاکہ بیکل جائے۔ خرچ صاف کرنے کے بعد ایک خانے میں کونسل کا چھوٹا سا کمرہ رکھ دیں تاکہ گارنٹنٹ کو اپنے اندر جذب کر لے گا۔ کھلن، شامی، چکن، کباب یا کوئی بھی دھار ایک ٹرے میں پھیلا دیں۔ جب

وہ جم جائیں تو الگ الگ نکال کر ان کو ایک ڈبے یا شاپر میں بند کر کے رکھ دیں وقت ضرورت بہت کام آئیں گے۔ پالک باریک کاٹ لیں دھو کر صبح سے پانی نکالیں، اخبار میں لیٹ کر خرچ میں سبزی کے خانے میں رکھ لیں۔ پکڑے بناتے ہوئے کم محنت ہوگی، اسی طرح ہر ادھیٹا بھی کاٹ کر رکھا جاسکتا ہے جو رمضان میں بہت کام آتا ہے۔ ٹماٹر کی چٹنی پکا کر رکھ لیں۔ ٹماٹر دھو کر کاٹ کر پین میں پڑھادیں، جب اچھی طرح پک جائیں اور پانی بالکل خشک ہو جائے تو کسی بھی شیشے کے جار میں رکھیں۔ جب بھی کڑھائی پکائی ہو تو اس چٹنی کی وجہ سے بہت کم وقت میں اچھا کھانا آسانی سے پک جائے گا۔

آپ چاہیں تو سوتے، اسپرنگ رول، چکن بال، بکنس اور میٹ بالز بنا کر پہلے ایک ٹرے میں پھیلا کر رات بھر کے لیے فریج میں رکھ دیں، جب صبح سے فریج ہو جائیں تو خشک ٹھیلی میں بھر کر تھوڑے تھوڑے فاصلے سے رکھ دیں تاکہ آپس میں چپکلیں نہیں۔

اسی طرح کالے اور سفید چنوں کو اچھی طرح سے ابال کر پانی چھان لیں۔ اب اپنی ایک دن کی ضرورت کے حساب سے تھیلیاں بنا کر رکھ دیں، روزے کے دوران دوسرے تین گھنٹے قبل نکال کر رکھ لیں تاکہ وہ گرم ہو جائیں اب اس میں حسب پسند مصالح ملا لیں۔

گھر کا بنا ہوا چائے مصالحاتی بازاری ناقص مصالحے سے کافی بہتر رہتا ہے۔ اور سستا بھی پڑتا ہے۔ ثابت مال مرغ، سفید ذریرہ، موٹھ، چائے دھنیا صاف کر کے توڑے پر بھونیں اب اس میں تھوڑا سا کالا نمک، نمک اور کھٹائی ملا کر پیں لیجیے۔ یہ اتنی مقدار میں بنائیں کہ پورے رمضان کے لیے کافی ہو جائے۔ انہیں انفرادی کی تیاری کے دوران چھوٹوں، ذوقی بڑوں اور فروٹ چائے پر حسب ذائقہ ملا کر مزید آرائش تیار کریں۔

اسی بڑوں کے لیے موٹھ اور دال کی دال کو خشک نہیں کر رکھ لیں۔ جب بھی ذوقی بڑے بناتے ہو ان کی وجہ سے آسانی ہو جائے گی رمضان کی آمد سے کچھ دن پہلے اگر یہ اشیاء تیار کر لی جائیں تو انفرادی بنانے میں آسانی ہوگی بلکہ وقت کی بچت کا بونس الگ حاصل ہوگا۔

خالص، معیاری اور صحت بخش... ڈالدا کو کنگ آئل



معیاری اجزاء کے ساتھ ساتھ تیار کیا جائے جس طرح ڈالدا بہتر صحت اور نشوونما کا شعور اجاگر کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے جسم کی پیشہ ورانہ ذمہ داریوں کو پورا کرتے ہوئے اپنے معزز صارفین کی خدمت میں حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات کی انتہائی مناسب قیمت میں با آسانی دستیابی کو یقینی بنانے میں ہم تن مصروف ہے، ضروری ہے کہ دیگر غذائی اجزاء جیسے گوشت، سبزیوں، اناج اور مصالحہ جات کے انتخاب میں بھی معیار اور تیاری میں حفظان صحت کے اصول کو ملحوظ رکھا جائے کیونکہ یہ ہماری اور ہمارے پیاروں کی بہتر صحت، نشوونما اور خوشحالی کیلئے لازم و ملزوم ہے۔ رمضان المبارک میں تیار کئے جانے والے پسندیدہ اور خاص کھانوں کی تیاری کے لئے ڈالدا کو کنگ آئل بہترین انتخاب ہے۔ یہ پکانے کا خالص معیاری اور صحت بخش تیل ہے جس میں اضافی وٹامن، اے ڈی اور ای شامل ہیں یہ بھرپور صحت کے حصول میں انتہائی اہم کردار ادا کرتے ہیں، کو لیسٹرول سے پاک ہر خاتون خاندان کی پسند اور سہولت کے مطابق ایک لیٹر پاؤچ تین اور ساڑھے چار لیٹر یوٹلر، ڈھائی لیٹر اور پانچ لیٹر تک بیک میں دستیاب ہے۔ اسی طرح بھرے ہوئے گھرانوں کی ضروریات کے مطابق 10 لیٹر کین میں بھی دستیاب ہے۔



پکڑے، دہی بڑے، وال، چنے، آلو اور پھلوں سے تیار کی گئی چاٹ اور سر کے دسترخوان پر پرائے ہمیشہ ہی پسند کئے جاتے ہیں۔ یہ اشیاء اکثر گھر پر بھی تیار کی جاتی ہیں اور بازاروں میں با آسانی دستیاب ہوتی ہیں۔ اس سلسلہ میں اس بات کو یقینی بنانا ہے ضروری ہے صحت اور حفظان صحت کا شعور اجاگر کیا جائے اور ان اصول کی پاسداری کو خود بھی یقینی بنایا جائے۔ جب ہم گھر پر کھانا پکاتیں تو اس وقت بھی اعلیٰ اور معیاری غذائی اجزاء کا انتخاب کریں ان کا تازہ اور خالص ہونا ضروری ہے۔ نیز کھانے کی تیاری اسی طریقہ سے کی جائے کہ خوراک میں موجود اجزاء کی لذت اور غذائیت برقرار رہے، کھانا پکانے کے بعد بھی اسے گرم اور مرطوب ماحول میں رکھنے سے گریز کریں۔ ہمیشہ صفائی اور خشک جگہ رکھیں اگر زیادہ مقدار میں پکایا جائے تو اضافی مقدار کو فوری طور پر ایئر ٹائٹ باؤل میں فرج یا ضرورت پڑے تو فریژر میں رکھیں۔ انظار اور سحری کے وقت کھانے میں اعتدال ضروری ہے۔ روزہ انظار کرنے کے فوراً بعد بیک وقت بڑی مقدار میں کھانا کھایا جائے یا مرغین اور دیر ہضم خوراک کا زیادہ اور مسلسل استعمال صحت کے لئے مضر ہو سکتا ہے۔

اس ضمن میں بہترین طرز عمل یہ ہے کہ انظار کی روز ہضم اور مقدار میں نسبتاً کم اشیاء پر انحصار کیا جائے نماز مغرب کی ادائیگی کے بعد اطمینان سے باقاعدہ کھانے کا اہتمام کیا جائے۔ روزہ داروں کا دیر گئے کھانا کھانا صرف سحر کے وقت بیدار ہونے میں حائل ہو سکتا ہے بلکہ رات کا کھانا ہضم نہ ہونے کی صورت میں سحری اچھی طرح کرنا بھی ممکن نہیں رہتا نتیجتاً یہ کہ روزہ کے دوران طبیعت کی گرانی اور مزاج کے تغیر جیسے مسائل سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔ جیسا کہ ابتداء میں تجویز کیا گیا کہ جو کچھ بھی کھائیں تازہ خالص اور

رمضان المبارک کا بابرکت مہینہ عالم اسلام میں ایک خاص مقام کا حامل ہے۔ ماہ رمضان کا روح پرور احساس تاحید نظر بر شے کو اپنے حصار میں سمیٹ لیتا ہے۔ رب ذوالجلال کی خاص مہربانیوں کا اثر ہر چیز اور کیفیت پر ظاہر ہوتا ہے۔ فرائض کے ساتھ نقلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور فرائض کے ساتھ ساتھ نقلی عبادات خصوصاً روزے رکھنا اور روزہ داروں کو انظار کر دانے کا خاص اہتمام ہوتا ہے۔ ہر کسی کی کوشش ہوتی ہے کہ اس کا رخصت کی سعادت حاصل کر سکے، اس ضمن میں خاندان، پڑوس اور احباب کے لئے انظار پارٹیوں کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ نشر و اشاعت کے ذرائع اور ان سے استفادہ حاصل کرنے والے افراد کی بڑھتی ہوئی تعداد کی بدولت دنیا بھر کی ثقافتوں اور لوگوں کے رہن کن پر ایک دوسرے کے اثرات واضح طور پر نمایاں ہیں، روزمرہ کھانوں کے انتخاب، بلوسات، فرنیچر ہر چیز میں کسی دوسری ثقافت کا رنگ با آسانی دیکھا جاسکتا ہے۔ اس صورتحال کے بے شمار مثبت پہلو غور طلب ہیں ان میں سب سے بڑھ کر یہ کہ کراہی پر آباد ہر خطہ سے تعلق رکھنے والے دیگر افراد کے، سماجی، سیاسی، معاشی اور تعلیمی نظام حتیٰ کہ ہر نوعیت کی روایات اور کیفیات سے واقفیت رکھتے ہیں۔ ہمارے ہاں اس محرک کا سب سے زیادہ اثر خورد و نوش کے شعبہ میں نظر آتا ہے کسی بھی ملک سے تعلق رکھنے والے کسی بھی کھانے کی مقبولیت بہت جلد نمایاں مقام حاصل کر لیتی ہے اور یہ محض ریستورنٹ، کیفے یا ہوٹل تک محدود نہیں بلکہ خلتی، ترقی پسند اور مہمان نواز قوم کی خواتین مختلف ممالک کے کھانے بنانا سیکھنے کے لئے بہت پُر عزم ہیں اور محض گھر والوں کے لئے ہی نہیں بلکہ مہمانوں کی تواضع کے لئے بھی روایتی کھانوں کے ساتھ ساتھ غیر ملکی کھانوں کو مہارت کے ساتھ تیار کر کے دسترخوان کی زینت بناتی ہیں۔ اس سب کے باوجود آج بھی رمضان المبارک اور ہر قسم کے تہواروں پر روایتی کھانوں کی کوترجیح دی جاتی ہے اور بیشتر گھرانوں میں بہت خصوصیت کے ساتھ ان کی تیاری کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رمضان المبارک کے موقع پر مختلف انواع و اقسام کے

کیا رمضان اور عید پر بھی کریں ڈانڈا؟

صبا گل (ماہر غذا ایت) ڈانڈا پلان وضع کرتی ہیں

صبا گل حسن

رمضان المبارک ہو یا غیر اشرف کا مہینہ ہو، قدرتی بے اعتدالی آپ کو تیار کر سکتی ہے۔ اس سے پہلے کہ آپ فزیکل میں مبتلا ہو جائیں اور خوشنما لباس آپ پر قفل نہ بننے اور بدن بے ڈول ہو جائے۔ اس لئے ان مہینوں میں بھی آپ صرف تھوڑی سی تبدیلی کر کے اپنا صحت مند طرز زندگی قائم رکھ سکتے ہیں۔ رمضان میں اگر آپ کاربوہائیڈریٹس مثلاً شکر (سفیید)، مٹھائی، ذیل روٹی اور بیکری آئٹمز کم کر لیں تو 51% کے قریب کیلو بڑھنے نہ پائیں گی۔ اسی طرح 30% چکنائیاں جو ذہری مصنوعات سے حاصل ہوتی ہیں ان میں کٹوتی کر سکتے ہیں۔ پروٹین کی مد میں 13% کی اس طرح کی جاسکتی ہے کہ آٹے، گوشت، مرغی اور مچھلی قدرے کم مقدار میں کھائی جائے۔ ذیل میں چارٹ کی مدد سے مختلف جسمانی حالتوں میں غذا کے استعمال کے فوائد اور توانائی کا جائزہ لینے میں آسانی ہوگی۔

قد (گرام میں)	تھوڑی تھوڑی کر کے والی توانائی	حرارے	غذائیت
چکن روست	0	231	آئرن: 1.5%، چکنائی: 51%، پروٹین: 49%، وٹامن A
چائے (58 گرام)	24	250	کاربوہائیڈریٹس: 83%، چکنائی: 10%، پروٹین: 7%
آلیو (50 گرام)	11	48	کاربوہائیڈریٹس: 1%، چکنائی: 51%، پروٹین: 48%، وٹامن A، C، آئرن
درا (ایک عدد اچھا ہوا)	2	73	کاربوہائیڈریٹس: 2%، چکنائی: 63%، پروٹین: 35%، وٹامن A، آئرن، کالشیم
سفید ذیل روٹی (28 گرام)	14	101	کاربوہائیڈریٹس: 78%، چکنائی: 1.1%، پروٹین: 11%
کھجور (24 گرام)	9	66	کاربوہائیڈریٹس: 74%، چکنائی: 1%، پروٹین: 3%، ڈائٹری فائبر، پوٹاشیم، وٹامن A اور K
دوبہ (فل کریم)	3	20	کاربوہائیڈریٹس: 38%، چکنائی: 31%، پروٹین: 31%، وٹامن A، آئرن اور کالشیم
اورنگ جوس (250 گرام)	8	86	کاربوہائیڈریٹس: 94%، پروٹین: 6%، وٹامن A، C، کالشیم
کیلا (ایک عدد)	13	94	کاربوہائیڈریٹس: 81%، چکنائی: 10%، آئرن اور کالشیم
سیب (100 گرام)	5	3	کاربوہائیڈریٹس: 96%، چکنائی: 2%، پروٹین: 2%

ہمارے دماغ میں دوڑنے والی ہونے کی بجائے ابھی طویل دن کے حساب سے ڈائٹریٹس اور کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذا کھانے کی جاتی ہے تاکہ تھوڑی تھوڑی مقدار میں ان کی ضرورت ہو۔ ان کی ضرورت ہونے کا احساس جاری رہے تاہم پانی کی مقدار بڑھانا بہت ضروری ہے جس سے پیلاہیڈر ہو کر دماغ پانی کی کمی محسوس کرے اور صحت بخش روایات پر زور دے دے۔ سادہ پانی کی بہترین صحت بخش مشروب ہے تاہم تھوڑی تھوڑی کھجور یا کھجور کا استعمال کر لیا جائے تو تھوڑی سی پانی کی کمیوں پانی اور سٹوفاک استعمال کیا جائے تو بہتر ہے۔

اب رمضان میں لائیں آسانیاں

آڈر کریں سحری یا افطاری

وقت ای میل کر دی جائے تو چند ہی سائنسوں میں آپ کے میل فون پر کنفرمیشن آ جاتی ہے۔ اس کے بعد آپ اپنے مل کی رقم من کر گیت کے قریب آ جائے کیونکہ رانڈر نے بھی واپس کر سحری کرنی ہے اور اگر ممکن ہے تو ہزار روپے کا کھلا (Change) لے کر رکھئے۔ رانڈر پر بھی دم کھائے وہ کہاں وودھ وائی والے کے ہاں سے کھلے پیسے مانگتا بھرے گا۔

• اگر آپ پزاکھانے کے سوڈ میں ہیں اور براہ راست آڈٹ لیٹ سے

حضرت انسان کی حال میں کم ہی مطمئن ہوتا ہے۔ روز و شب میں معمولات کی یکسانیت سے بہت جلد ہی دل اوب سا جاتا ہے۔ رمضان المبارک میں بڑے اخلاص کے ساتھ روزے رکھے جاتے ہیں۔ کوئی بھی ذی حس اللہ تبارک و تعالیٰ کی یاو سے غفل نہیں دینا چاہتا۔ 30 روزوں کے درمیانی عرصے میں کبھی کبھی جی چاہتا ہے کہ گھر کے معمولات سے ذرا ہٹ کر یا تو باہر جا کر سحری اور افطاری کی جائے یا پھر ایک نئے رشتہ کو اپنا کر دیکھا جائے کہ پسندیدہ کھانوں کی ہوم ڈیلیوری سروس کا تجربہ کیا رہتا ہے؟

Food Panda

ایک ایسا ویب سائٹ ہے جہاں شہر بھر کے بہترین کھانے پیش کرنے والے ریستورانوں کی خدمات حاصل ہیں۔ ان میں پزا پارلر، سینڈوچز، برگرز، پاستا، سٹیکس، ہزیریں، گوشت، پیچھے کی وشرز، چکن ٹک، مصالحے دار مٹھی اور حیدر آبادی کھانے، کڑاہیاں، بریانی کے علاوہ افطار کے لوازمات بھی موجود ہیں۔ شہر میں ٹریک کے اندر صاف کا خیال رکھتے ہوئے افطار کے آڈر کم از کم دو گھنٹے قبل کئے جائیں۔ اسی طرح سحری کے لئے بھی قبل از

آڈر کرنا چاہئے ہیں تو نامٹ ڈیل سے بہتر کیا بات ہو سکتی ہے۔ ہماری ایک دوست نے سحری کے وقت سے دو گھنٹے قبل Large سائز کا پزا آڈر کیا اور تھوڑی گناہاوا کر نے لگیں۔ آج وہ بچوں کو حیران کرو بنا چہتی تھیں کہ گھر پر بھی سحری آ سکتی ہے۔ وہی رانڈر کی آواز پر لگا رہا یہ کیا بات ہوئی کہ کمرے کی لائٹ بھی نہ جلائی اور قتل بننے پر دو برس کی بچی قتل کی آواز سے ڈر گئی اور خاتون بچی کو گود میں لے کر گیت پر جا کر اپنا آڈر وصول کر کے آئیں۔ بے شک بچی پزا اوکھ کر بہل گئی ہوگی مگر قتل بننے سے مر پانز کہاں رہا۔ گھر کے تمام افراد آنکھیں ملتے ملتے "کون آیا کون آیا" کہنے لگے۔ بچوں نے پایا کو بتایا "پزا آیا"۔ کچھ ڈسٹ فوڈ چھڑ گرم بیٹروں کے مخصوص پز، بیگز یا Padded Bags میں ہمارا آڈر گھر تک لاتے ہیں اس طرح آپ شہر کے کسی بھی کونے میں ہوں آپ کو تازہ بہ تازہ فریج فراہم کر رہی برگرز بھی خراب حالت میں نہیں ملے۔

• اگر آپ اطالوی، جاپانی یا کائی ننگل کھانوں سے سحری کرنا چاہیں تو ایک شب قبل نماز تراویح سے پہلے کھانا آڈر کر دیجئے کیونکہ یہ ریستوران رمضان میں سحری کی خدمات پیش نہیں کرتے۔

• برش روز سے نہرونی، جیم اور پائے کی



ہوم ڈیلیوری ہوتی ہے البتہ عربی پرائیوٹ یا وحید کے وھاگے والے میرٹھ کے کباب ڈیلیوری نہیں کئے جاتے۔ تو سحری نہ کی آپ افطار برش روز جا کر کر سکتے ہیں۔

گھر کا کھانا ایک نیا فوڈ چین ہے جو مکمل طور پر دیسی کھانوں کی ہے مثال درانی پیش کرتا ہے۔ ان کی ویب سائٹ دیکھئے سینہ کا انتخاب کیجئے اور آڈر کر دیجئے شور بے اور بننے ہوئے سائٹوں میں سے کوئی بھی ایسی ڈش جو کم و بیش کنبے کے تمام ہی افراد کو پسند ہو۔ گھر کا کھانا سوڈھی وشرز کے روایتی ذائقوں کے ساتھ ساتھ چند خاص میٹھی وشرز بھی پیش کرتا ہے آپ چاہیں تو افطاری اور رات کے کھانے کے لئے بھی ایک ہی چکر میں دو یا دو سے زائد وشرز طلب کر سکتے ہیں۔ اب کیجئے منہ کا ذائقہ بدلانا کہ نہیں۔





روزہ کشائی...

نہی روزہ دار کی کریں حوصلہ افزائی

بچوں کی تربیت اور شخصیت کی نشوونما کے لئے ہماری مشرقی و مذہبی اقدار بے پناہ حسن رکھتی ہیں۔ مسلمان بچوں کو 7 برس کی عمر میں نماز کی پابندی کرانا اور پھر ماہ صیام میں روزہ رکھنے کی تربیت دینا ہمارا دینی فریضہ ہے۔ والدین بچوں کو بتاتے ہیں روزہ صبر ہے جس کی جزاء رب تعالیٰ ہے اور رمضان کے 30 روزے فرض کئے گئے ہیں۔ یہ بھلائی کا مہینہ ہے یعنی اہل قرابت سے حسن سلوک کرنے کا مہینہ ہے۔ اس ماہ میں رزق کی فراخی بھی ہوتی ہے اور نفل کا ثواب فرض کے برابر اور فرض کا ثواب ستر گنا زیادہ ملتا ہے۔ اسی مہینے میں شب قدر ہے اور اسی ماہ میں ابلیس قید کرویا جاتا ہے اور دوزخ کے دروازے بند ہو جاتے ہیں۔ جنت آراستہ کی جاتی ہے اس کے دروازے کھول دیئے جاتے ہیں۔

ہے اور افطاری سے آنے والی خوشبودوں کے بلاوے دسترخوان کی طرف بدلتے ہیں لیکن صاحب علیہ کی صابر طبیعت نے تمام گھر والوں کو بولکا کے رکھ دیے وہ اپنی روزہ کشی پر اسی نورین صلیب کا تھہ ہار دی تھیں اور اپنے چھوٹے بہن بھائیوں کی شرمندوں کا لطف بھی لے رہی تھیں۔

کا مہران رفیع صاحب کی یہ چھٹی بچی پچھلے برس تک آدھے دن کا روزہ رکھ کر خود کو پورے دن کے روزے کے لئے تیار کر چکی تھی۔ گوکہ گریوں کے روزے تو بڑوں کے لئے بھی کسی آزمائش سے کم نہیں ہوتے مگر شاباش ہے علیہ کو کہ جس نے دسترخوان لگائے تک اسی کا ہاتھ بھی بنایا اور ہر گھنٹے بعد وقت نہیں پوچھا۔

علیہ کو چکن سمو سے پسند ہیں اور میٹکو شیک بھی۔ مگر امی جان کا کہنا تھا کہ روزہ افطار کرتے وقت سادہ پھلوں کا شربت ہی مناسب رہتا ہے جبکہ غماز مغرب سے فارغ ہو کر وہ شیک بنا دیں گی۔ امی جان نے وہاں پان میں علیہ کی صحت اور گرمی کی حد تک کو محسوس کرتے ہوئے سادہ افطار کی بنائی تھی مگر رات کا کھانا پُر تکلف اس لئے بھی تھا کہ اس ماہ رک روزہ کشی میں اس کی سہیلیوں اور کزنز نے بھی شرکت کرنا تھی۔

ڈاڈا ایڈوانزری سردی نے اس موقع پر نہی علیہ کو کولنگ آئل کا تھہ دیا جسے وہ اگلے کی روز تک استعمال کر کے اس دن کو یاد رکھیں گی۔

زیر نظر تصاویر میں دیکھئے کہ علیہ اپنی والدہ اور بہن بھائیوں کے ساتھ نہایت سادگی سے پہلا باقاعدہ روزہ افطار کر رہی ہیں۔

جو نہی کسی پر روزہ فرض ہو جائے تو والدین بھی چاہتے ہیں کہ بچہ رمضان کے پورے روزے رکھیں اور کسی شدید بیماری یا شرعی عذر کے بغیر روزہ ترک نہ کریں۔

اس بار والدہ کی نیم نے لاہور میں مقیم کامران رفیع صاحب کی بچی علیہ کی روزہ کشی میں شرکت

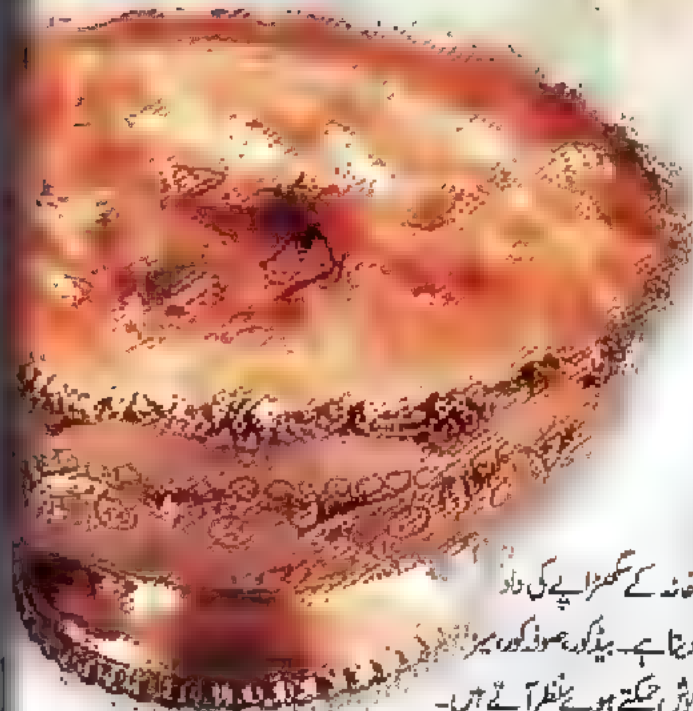
صاحب نے ڈاڈا ایڈوانزری سردی کو کڑاچی میں متعدد بار پیشہ ورانہ نہائی فراہم کی۔ سب بھی ریسٹوران سے منسلک رہے ہیں۔ ان دنوں بھی لاہور میں ہوٹل ڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ یوں تو رمضان میں عصر کی نماز کی ادائیگی کے بعد بچوں کی محفل بھی جتنی

داستان کا مہینہ مسلمانوں کے لئے سراسر خیر و برکت اور روحانی ترقی کا مہینہ ہے۔ جس میں انسان کی نیکیوں کے اجر میں ستر گنا تک اضافہ کر دیا جاتا ہے کیونکہ دنیا بھر کے مسلمان مل کر روزہ رکھتے ہیں اور باہم ہمدردی و محبت سے پیش آتے ہیں۔ اس ایمانی کیفیت کو بچے بھی محسوس کر لیتے ہیں۔ وہ بھری کے وقت جاگ جاتے ہیں اور اس اہتمام میں شریک ہو کر اپنے ذاتی دشمن کو ظاہر کرتے ہیں۔ پھر



یہی ہے سکھڑاپے کا امتحان

رمضان اور عید کی تیاری کو بنائیے آسان



صغیرہ بانو شیریں

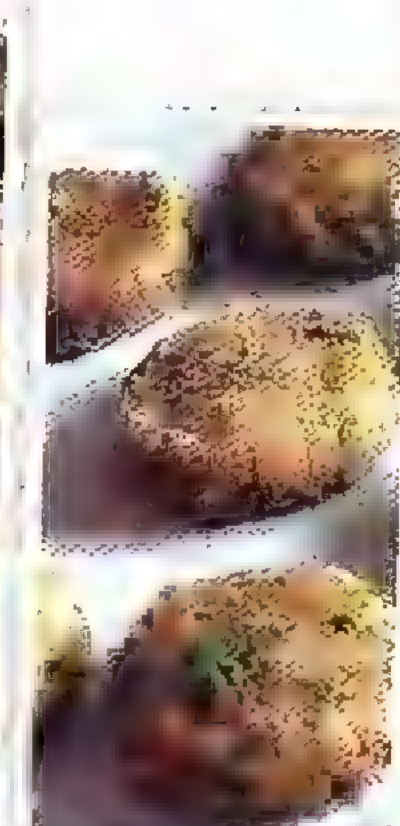
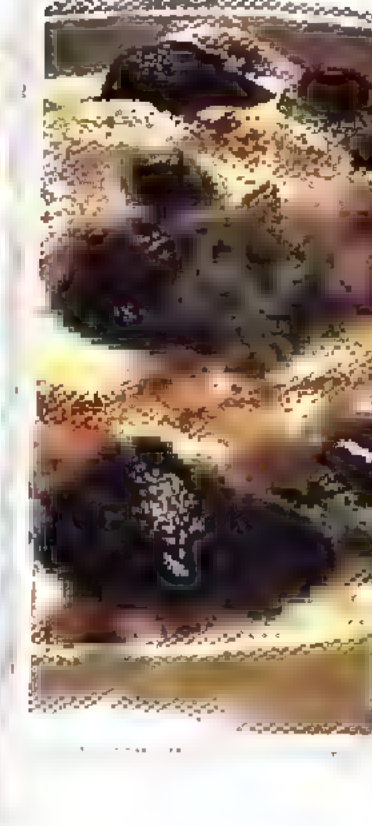
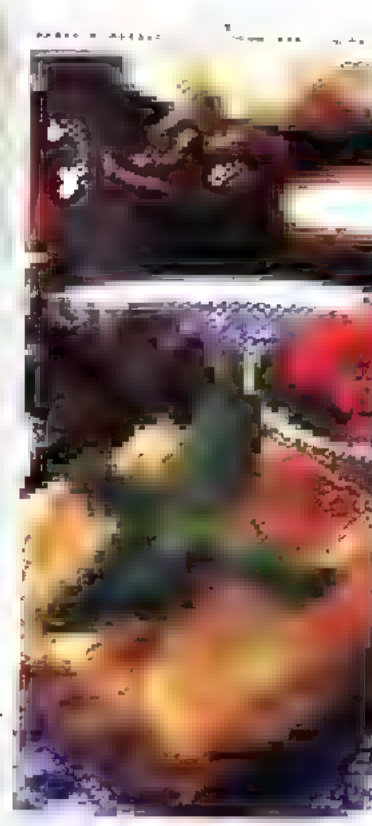
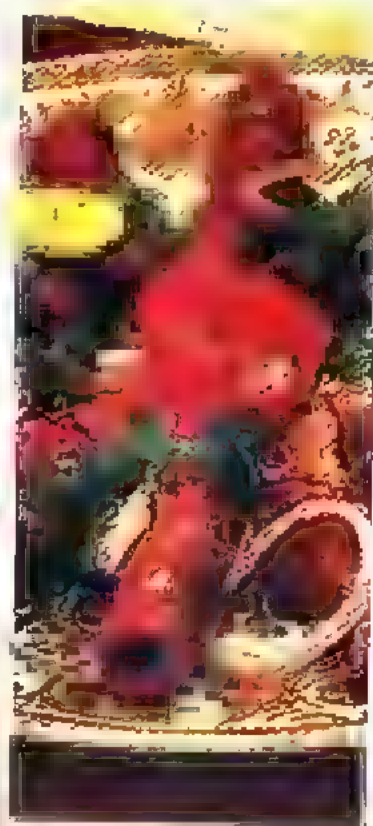
کر لی جاتی ہے۔ اس معاملہ میں بزرگ خواتین بھی پیش پیش رہتی ہیں۔ گھر میں خصوصاً چھت پر الماریوں میں کوئے کھدروں میں کوئی چالائیں رہتا چاہئے۔ جس گھر میں جائے اور گندگی ہو وہاں عبادت میں بھی طلب نہیں آتا۔ اس کے ساتھ ساتھ استعمال ہونے والے سرے بہتوں کو نکال کر دھوا لہجہ کر رکھا جاتا ہے۔ پنجاب میں گاؤں دیہات کے ہر گھر میں ہتھل کی بڑی بڑی پرت، تیلے پلٹیں، گلاس نکال کر ریت سے چکا کر رکھا کر سجے جاتے ہیں۔ پرانی چادروں سے دسترخوان اور کچے غلاف بنتے ہیں۔ پردوں کو دھو کر رکھا جاتا ہے۔ یوں سارا گھر فالتوں

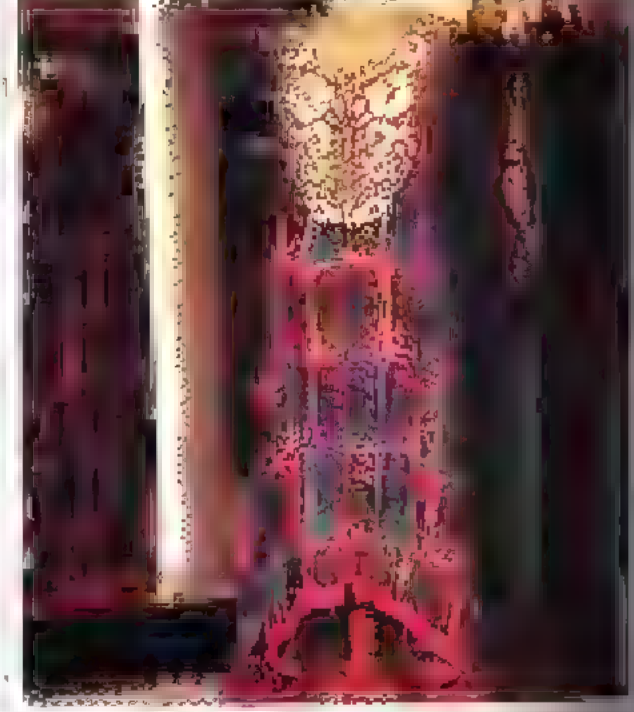
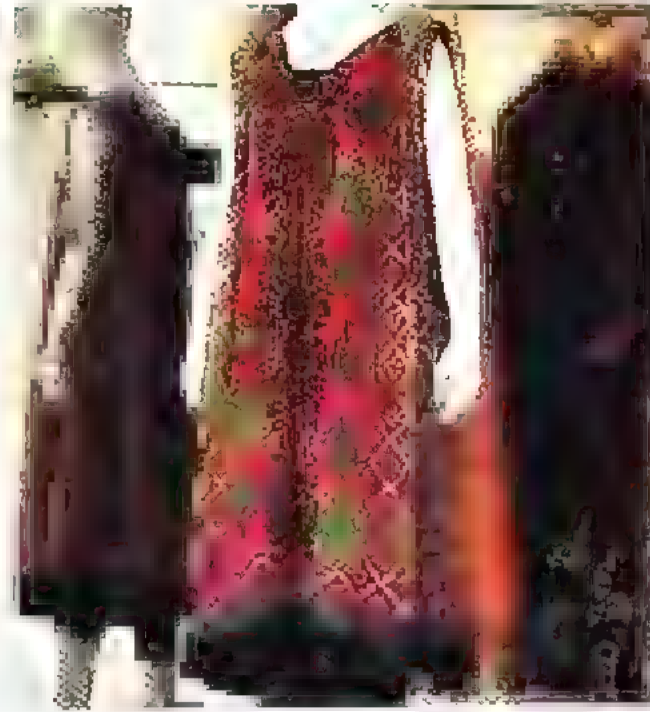
وہ صیام کو تکیوں، رحمتوں، برکتوں کا موسم ہر رکھہ سکتے ہیں۔ اس کے آنے کا استقبال پوری عقیدت اور محبت سے کیا جاتا ہے۔ خواتین اس معاملے میں زیادہ ہی پر جوش ہوتی ہیں، وہ چاہتی ہیں عبادت اور ریاضت میں بھی کی نہ ہو اس کے ساتھ ساتھ انصاری اور سحری، مہمانداری کے فرائض بھی خوش اسلوبی سے سرانجام دیں۔ پہلے سے ہی اس کی تیاری میں مصروف ہو جاتی ہیں تاکہ روزوں میں ان کو اضافی کام سے بچنا پڑے، سب سے زیادہ نوبت گھر کو دی جاتی ہے، نئے سرے سے گھر کا جائزہ لے کر صفائی، جھاڑ پونچھ پہلے سے

خاند کے سکھڑاپے کی داو

دیتا ہے۔ بیکر صوف کھڑا ہوتا ہے۔ پش چکتے ہوئے نظر آتے ہیں۔

اس کے بعد سوچا جاتا ہے۔ افطاری اور سحری کے لئے کیا کرنا چاہئے۔ داؤں کو صاف کر کے رکھتے ہیں اور سفید پتے، کالے پتے اہل کران کے پکٹ ہار کر رکھے جاتے ہیں۔ آلو کے کٹلس، شامی کباب، چٹلی کباب، قیس کی کنگیاں، رواج کباب پہلے سے بنائے جاتے ہیں۔ اسی طرح کوٹھے بنا کر پانی میں بونک کر کے رکھ دیتے ہیں۔ تاکہ رکھنے سے کوفتوں کی شپ خراب نہ ہو۔ جب دل چاہا نکال کر بنائے، گائے کا گوشت بھی خواتین تک ڈال کر ہاں کر رکھ لیتی ہیں تاکہ پائے میں آسانی ہو۔ بازار میں تین کی چھوٹی بوندیوں، پھنکیاں پکٹ میں مل جاتی ہیں۔ خواتین کی اکثریت آسانی سے ان کو استعمال کرتی ہے۔ پانی میں بھگو کر دہی میں ڈال دیتے ہیں۔ دہی، بھلوں کا مسالہ چھڑک دیتے ہیں۔ سوگ اور شام کی دال بھگو کر پیسے پیتے ہیں۔ تھوڑے سے کاجو، بادام بھی پیسے ہوئے شامل کرتے ہیں۔ ہیلے کی طرح کی پکڑیوں میں کر لٹانوں میں قریر کر کے رکھتے ہیں۔ اٹلیاں چٹنی گز میں پکا کر بوتل بھر لیتے ہیں۔ پیاز، لہسن، ادھک کا پیسٹ شمش کی جیم کی بوتلوں میں بھر کر رکھتے ہیں۔ ڈیزل کھو پیاز فرانی کر کے رکھتے۔ غمراہ کی پوری بنائے۔ سفید ریہ بھنا ہوا سرخ ثابت مرغج بھنی ہوئی۔ کدھنک پیس کر رکھتے یہ دہی بھلوں پر ڈال کتی ہیں۔ کافی کام نہٹ جاتا ہے۔ روزوں میں وقت کی بچت ہوتی ہے۔ اچانک مہمان آجائیں تو آپ چٹوں کی چاٹ، دہی بھجے کباب، کھجوروں کے ساتھ افطاری میں رکھ سکتی ہیں۔ صبح نوں بجے تک آپ شام کے لئے کھانا پکائیے۔ میں بھول کر رکھیے، آلو، پیسٹن کے تھکے کات کر رکھ کے پانی میں





گارمنٹس لوگ خریدتے ہیں۔ گلبرگ، المیرنی مارکیٹ کے پیچھے بیگم بازار میں خواتین کا رش نظر آتا ہے۔ آپ اپنے رجسٹر کے مطابق چیزیں خرید سکتے ہیں فیشن کے مطابق کپڑا اور سوسائٹ کا چناؤ کر سکتے ہیں۔ واپڈا ٹاؤن میں دیکھتے ہی دیکھتے بڑے بڑے سٹور بن گئے ہیں۔ جہاں ہر طرح کا کپڑا موجود ہے۔ اسی طرح فیصل آباد، گاؤں ٹاؤن، مسلم ٹاؤن وغیرہ میں مارکیٹ ہیں، ورنگ میں بھی ہر طرح کا کپڑا مل جاتا ہے۔ یہاں بھاؤ ڈاکٹر ناظر ہے۔ سٹی سینٹر، لاہور ٹاور، ایمپائر سینٹر وغیرہ اور دوسرے بے شمار سینٹر ہیں۔ ماڈل ٹاؤن ٹنک روڈ پر بھی عید کی خوب خریداری ہوتی ہے۔ لاہور میں اتوار بازار بھی عید اور رمضان کے موقع پر سے ان سے اور بلکہ پرانے کام والے سوت اور بچوں کے کپڑوں کی دکانیں رکھتے ہیں۔ غریب غریب، نوکری پیشہ لوگوں کی عید یہاں سے شروع ہوتی ہے ان میں کچھ کپڑے بہت سستی قیمت پر مل جاتے ہیں۔ بچوں کی چڑیاں، ہینرز، ہینڈ، جھوٹی موٹی سستے داسوں کی ٹیبلری بہت کچھ ہے۔ عید تو عید ہے۔ اس کی خوشیوں میں سب شامل ہوتے ہیں، کچھ دکانوں پر رمضان میں یا اس سے

پچھلے سال لگ جاتی ہے۔ کپڑوں کے تیس کم داسوں پر ملتے ہیں۔ ٹنگھڑ خواتین ایسی دکانوں سے چھوٹے تیس لے کر اپنے اور بچیوں کے کپڑے خود ڈیزائن کر کے سلواتی ہیں، آج کل فیشن میں ویسے بھی دو تین طرح کے کپڑے لگا کر سلانی کی جاتی ہے۔ جو کپڑا انتہائی مہنگا ہوتا ہے

اس کا ایک گز بارہ گروہ کا ٹکڑا لگا کر شیلون یا جار جٹ میں ڈیزائن کرنے سے بونیک کا ڈیزائن بھی بن جاتا ہے اور دیکھنے میں قیمتی اور خوبصورت دکھتا ہے۔ شیلون پر کھر دینے پر جائے یا ٹنڈی کاٹے، سو داغ دار نہیں ہوتا تو اس ٹکڑے کو بھی کام میں لایا جاسکتا ہے۔ اس کے پھوس کاٹ کر دوسری شیلون کے تیس پر لگ جاتے ہیں۔ مارکیٹ میں جگہ جگہ پیکوڈ دروازے لگے اپنی مشینیں لے کر بیٹھے ہوئے ہیں۔ گئے پر ڈیزائن سوائے، ہار پر اور دامن میک مشین سے پھولوں کے چاروں طرف کڑھائی والے ٹانگے سے پھول لگوائے۔ ایسے کٹ جیس بہت کم قیمت پر مل جاتے ہیں۔ عقلمندی اور ذہانت سے آپ بھی خود اپنے لیے اچھے لباسات ڈیزائن کر کے رمضان میں عید کی تیاری مکمل کر سکتی ہیں۔ خاتون خانہ کا یہی ٹنگھڑا ہے۔

بھگوتے کاٹے نہیں پڑیں گے۔ شام کو تین میں لا کر پکڑے تلے بارہ ایک بیجے مارکیٹ کھل جاتی ہے۔ آپ دھندلے کے نئے باز۔ جانے کا وقت آسانی سے نکال سکتی ہیں اپنے اور بچوں کے کپڑے خرید سکتی ہیں، رمضان کے آخری عشرہ میں دس بجے ہوتا ہے اور ہنگامی بھی عید پر نظر آتی ہے، ٹنگھڑ خواتین رمضان کے پہلے ہفتی میں مراد کپڑے روزی کو دے سکتی ہیں۔ بعد میں روزی بہت پھیرے لگاتے ہیں۔ لوڈ شیڈنگ کا بھانہ کام کی زیادتی کا عذر ہوتا ہے۔ رمضان کے شراباں اسی سوانہ کپڑے تیار ہو جائیں تو مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ ریڈی میڈ کپڑے اچھے سیر کے دستیاب ہیں۔ مگر اچھی خاصی قیمت کے ہیں۔ عید کا تہوار غریب اور امیر کے لئے یکساں خوشیاں بناتا ہے۔ اپنی اپنی حیثیت کے مطابق سب خرید کر لے جاتے ہیں۔ جمعہ الوداع کے لئے تیاری کی جاتی ہے اور عید کے لئے بھی سستے اور خوبصورت کپڑوں کی تلاش رہتی ہے۔

ایک جائزے کے مطابق ماہ مارچ کے پاس پیر قل کا حرار ہے۔ یہاں جمرات اور آٹھ گز دار لگائے سب سے زیادہ سستی چیزیں یہاں ملتی ہیں۔

اعظم کا تھ مارکیٹ میں روزانہ زنا تھوک میں اور ویسے بھی نسبتاً سست کپڑا دستیاب ہے، رنگ محل، انارکلی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔

گلہاں، یہاں تھرب اور کے لوگوں کا رش آتا ہے۔ کپڑے بڑے بڑے اور گھر کی آرائش کی چیزیں دستیاب ہیں۔ بڑے لین، چڑیاں، سوئی ریشمی کپڑے، چکان کپڑے مل جاتے ہیں اسی طرح شہر میں اعظم کا تھ مارکیٹ میں روزانہ زنا تھوک میں اور

ننگ، ناگنی بازار میں بانو بازار میں بھی چیزیں ملتی ہیں۔ یتیم خانہ چوک پر بڑی مارکیٹ ہے۔ وہاں بھی ہر چیز مل جاتی ہے۔ اچھرہ بازار آج بھی خریداری کے لئے مشہور ہے، خواتین کا رش ہوتا ہے۔ اقبال ٹاؤن میں سون مارکیٹ ہے، یہاں بھانڈوں نے بھی کپڑے کی بہت دکانیں رکھی ہیں۔ ہر طرح کے نئے نئے کپڑے، ہینڈ شیڈ وغیرہ سے لے کر کرکری اور بچوں کے کھلونے تک شامل ہیں۔ کریم بلاک 5 کریم مارکیٹ بھی خریداری کے لئے مشہور ہے۔ پھول باغی دکانوں میں ہر طرح کے ریڈی میڈ گارمنٹس، بچوں کے کپڑے، کرتے، ٹیڈر وغیرہ ہیں۔ جو ہر ٹاؤن میں بھی آپ مارکیٹ میں بڑے بڑے سٹور ہیں۔ کرکری شپ کی مارکیٹ میں سستی چیزیں ملنے کی وجہ سے لوگ زیادہ جاتے ہیں۔ سب داسوں پر ہر چیز ٹاؤن شپ بازار میں مل جاتی ہے ریڈی میڈ



افطار پارٹی...

ایک بابرکت تقریب
ایک خوبصورت روایت

مریم ہاجہ

رمضان اور برکتوں کا مہینہ رمضان جس کے آغاز کے ساتھ ہی ارض و سما سے گویا نور کی بارش برتی ہوئی محسوس ہوتی ہے۔ وہ مقدس کا چاند نظر آنے سے قبل ہی گھروں، بازاروں میں ایک عجیب گہما گہمی کی کیفیت محسوس ہوتی ہے۔ گھروں کی صفائی ستھرائی سے لے کر مسجد افطار کے مآزات کی تیاری عروج پر پہنچ جاتی ہے۔ اپنا زیادہ سے زیادہ وقت عبادت الہی میں گزرنے کے مقصد کو پیش نظر رکھتے ہوئے خواتین اپنی عید کی تیاریوں کو رمضان سے قبل ہی ختم کرنے میں سرگرداں نظر آتی ہیں۔ بڑوں کا جوش و خروش اور تیریاں گھر میں موجود بچوں کے اندر بھی آنے والے مہینے کی اہمیت کو اجاگر کرنا اور اس شوق کو پروان چڑھانا ہے کہ وہ بھی اس گہما گہمی کا حصہ بنیں۔ لہذا رمضان کے آغاز سے قبل ہی روزہ رکھنے کے ارادے اور فی الا سے محری میں "ضروری" اٹھانے کے وعدے لے جاتے ہیں۔

دیگر لاکھوں پاکستانی گھرانوں کی طرح ہر گھر میں بھی رمضان کو نہایت احترام اور جوش و خروش سے خوش آمدید کہا جاتا ہے۔ زکوٰۃ کے فریضہ کی ادائیگی سے لیکر غریب و فاقہ دار گھرانوں میں راشن کی تقسیم اور ساتھ ہی اہل خانہ کی پسند کو پیش نظر رکھتے ہوئے سحر افطار کے میلے کی ترتیب جاری رہتی ہے۔ روزہ کی فرطیت کے بعد رسوں اقدس ﷺ نے روزہ داروں

خصوصاً غرباء اور ناداروں کی روزہ کشائی کرائے والوں کو جنت کی نوید دی تھی۔ اس لئے مسلمان معاشرے میں افطاری یا روزہ کشائی کی تقاریب رمضان میں رونق کے اضافے اور ایصالِ ثواب کا باعث بھی جاتی ہیں اور خاص طور پر جب معاملہ ہو گھر بھر کے لاڈلے بچے کی روزہ کشائی کا تو پھر جوش و خروش کچھ اور بڑھ جاتا ہے۔

معصوم ذہن ایک صاف سلیٹ کی مانند ہوتا ہے جس پر بچپن میں جو کچھ کندہ کر دیا جائے وہ تا عمر یاد رہتا ہے۔ لہذا یہ وقت تھا اپنے سات سالہ بیٹے کو روزے کی روح، حقوق، الحاد اور حقوق الہی سے ان کی ذہنی استعداد کے مطابق آگئی دی جائے۔

گزشتہ دنوں ذوالحجہ و انوار کی سردی نے اسلام آباد کے اپریل انٹر نیشنل اسکول کے سرکیمپ میں شرکت کی۔ جہاں راقم مضمون گزشتہ کئی برسوں سے شعبہ تدریس سے وابستہ ہیں۔ یوں تو سرکیمپ دن کے اوقات کار ہی میں اپنی سرگرمیاں جاری رکھتے ہیں لیکن اس روز بچوں کی دینی و ملہ ہی تربیت اور رمضان المبارک کی باسعادت گھڑیوں سے مستفید ہونے کے لئے



افطار پارٹی کا اہتمام کیا گیا۔ سرکیمپ کی سرگرمیوں میں روزے کے، داب، نماز پڑھنے کے طریقے، قاعدے اور قرآن شریف پڑھنے کے فرائض بتائے گئے۔ جن میں بچوں نے یکسوئی اور توجہ سے ازبر کیا۔ اپنی محترمہ نچرز کے ساتھ نماز عصر اور پھر افطار کے بعد نماز مغرب ادا کی گئی۔

ذالذو ذی کی جانب سے بچوں کو تحائف اور دعاؤں کا نذرانہ پیش کیا گیا۔ یوں یا ہم مل جل کر افطار کرنے کی یہ تقریب سعید معصوم بچوں کی زندگی کی یادگار بن گئی۔

روزہ اور وہ بھی جون جوری کا بڑوں کے لئے خاص طویل اور صبر آزمائے ہوتا ہے مگر کیا کہنے ننھے میاں کے جوش ایمانی کو کہ یک دفعہ بھی جھوک یا پیس کی شکایت نہیں کی۔ آج کل کے بچوں کے لئے دن کو گزارنا ویسے بھی مشکل نہیں ہوتا اگر دور جدید کے تمام تفریحی سامان میسر ہو سکیں وعدہ ہو چکا تھا کہ روزے کے ساتھ یہ نماز اور قرآن کی پابندی کی جائے گی لہذا تفریحات کے ساتھ یہ سلسلہ الحمد للہ چلتا رہا اور بالآخر افطاری کا وقت قریب آن لگا۔ اسکول کی انتظامیہ، مہمانوں کی چہل پہل اور لذیذ پکوانوں کی فرشیہ میں ایک خاص تقریب کا احساس دل رہی تھیں۔ بچوں کے لئے ایک الگ گوشہ مختص کر دیا گیا تھا جو کہ روزے سے بے تحال ہوئے معصوم چہروں سے جگمگا رہا تھا بچے خوبصورت لباس پہنے تحائف اور شہاں و صوف کرتے پھر رہے تھے۔ اذان کی آواز کے ساتھ ہی انتظار کی گھنٹیں ختم ہوئیں اور ساتھ ہی کئی بچوں کے "باپنل پورے روزے" کا اختتام بھی ہوا۔ ایک پر تکلف افطار اور کھانے کے بعد اس تقریب و ملہ میر کا دواؤں کے ساتھ اختتام ہوا۔

ڈال کا دستور خوان



سحری اسپیشل

کبابی

ترکیب:

- پنے کی دال کو دو سو کر ایک گھنٹے کے لئے دو پیالی گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، قیے کو دو کر چھٹی میں رکھ کر خشک کر لیں۔
- یک پیاز کو سوٹا کاٹ میں اور ایک پیاز کو ہار یک کاٹ کر رکھ لیں
- بین میں دال کو پانی سمیت ڈال کر دو سو پیالی آٹے پر آٹے بکلی کر کے دس سے پندرہ منٹ تک بخنے دیں
- پھر اس میں قیہ اور ک، سوئی کئی ہوئی پیاز، مال مرچیں اور دھنیا شامل کر دیں۔ بکلی آٹے پر قیہ دیر پکانیں کہ دال اچھی طرح گل جائے در پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے۔ تک ڈال کر اچھی طرح مالیں
- فریجنگ بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو تین سے چار منٹ گرم کریں اور بار یک کئی ہوئی پیاز اور کئے ہوئے لہسن کے جوڑں کو سنہرا فرائی کر لیں
- آخر میں اس میں زیرہ ڈال کر کڑا لیں اور تیار کئے ہوئے قیے پر بگھار لگا دیں۔ پیا ہو اگر گرم مضافہ پھڑک کر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس منفرد ڈش کا مادہ رمضان میں پر نئے پیپوریلوں کے ساتھ حسب پسند سحر میں عطف اٹھائیں۔

جزاء:

آدھا کلو	ثابت الال مرچیں	آٹھ سے دس عدد
ایک پیال	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	دال	دو کھانے کے چمچ
چار سے چھ عدد	کس گرم مص لطیف ہوا	ایک چائے کا چمچ
دو عدد درمیانی	ڈالڈا کو کنگ آئل	کوشی پیالی

یہ ڈش: دس سے پندرہ منٹ
پس ڈش: پختیس سے چالیس منٹ
پانچ سے چھ کے لئے

ڈال کا دسترخوان



سحری اسپیشل

ترکیب:

- کچلی کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں، دو ٹھیس دھو کر فریج میں رکھ دیں۔ ایک پیاز کو ہار ایک کٹ میں اور ایک پیاز کو چیس کر رکھ لیں
- پین میں ڈالاکو ٹنگ آئیں کو درمیانی آگ پر گرم کریں اور ہار ایک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کرنے ڈالیں
- کچلی پر نمک، اور ک لہسن اور لال مرچ لگا کر رکھ دیں۔ پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں پیس ہوئی پیاز، بلدی، دھنیا اور دی ڈال کر بھونیں

- مصالحے سے جب تیل صاف ہونے لگے تو اس میں نمائیں اور ساتھ ہی کچلی بھی شامل کر دیں
- آگ تیز کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے (خیال رہے کہ کچلی کو زیادہ پکنے نہیں دینا ہے ورنہ وہ سخت ہو جائے گی)

پریزنٹیشن:

اس مزیدار کچلی کو پوری پرائے کے ساتھ پیش کریں۔

پوری پر اٹھ بنانے کے لئے:

آدھی پیالی میدے کو دو کھانے کے کچھ ڈالڈا VTF بنا جاتی میں بھونیں۔ خوشبو آنے پر اس میں ایک کھانے کا کچھ چینی ڈال کر ملا کر چمچ سے تار لیں۔ ٹھنڈا ہونے پر ککڑی کا کچھ چمچ لٹے ہوئے اس میں ایک ٹڈ ملا لیں۔ دو پیالی میدے میں چمکی بھر تک ملا کر گوندھ لیں اور اس کے بیڑے بنالیں، بریڈز کے درمیان میں تھوڑا سا تیار کیا ہوا صلہ رکھ کر بند کر دیں اور پکے ہاتھ سے تیل لیں۔ ان پر انھوں کو پھینے ہوئے فرائنگ بین میں گرم ڈالڈا VTF بنا جاتی میں سنہری فرائی کر لیں۔

مصالحہ فرائی کچلی

اجزاء:

کچلی	تورہ کلو	ہادی	ایک چائے کا کچھ
نمک	حسب ذائقہ	پ ہوا دھنیا	ایک چائے کا کچھ
اور ک بسن پسا ہوا	ایک کھانے کا کچھ	نماز	دو عدد درمیانے
پیاز	دو عدد درمیانے	دی	چار کھانے کے کچھ
سین ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا کچھ	ڈالڈا کو ٹنگ آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے چالیس منٹ
افراد: تین سے چار کے لئے

ڈال ڈال کا سترخوان



سحری اسپیشل

ملائی راجما

ترکیب:

- لوبیا کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں، پھر انہیں اہال کر گلا لیں (خیال رہے کہ یہ زیادہ نہ گلتے پائے)
- پیاز، نمائز، ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو پارکک کاٹ کر رکھ لیں۔ وہی ادھر کریم کو ملا کر پیسٹ لیں اور فریج میں رکھ دیں
- تین میں ڈالڈا کنور آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر گرم کریں اور اس میں اٹلی ہوئی لوبیا، کچلا ہوا اورک اور پ ہوا دھنیا ڈال کر فرائی کریں
- تین سے چار منٹ فرائی کر کے نکال لیں، پھر اسی تین میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پیاز میں ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں، پھر اس میں ڈال مرچ، ہلدی، نمک اور ٹر ٹر ڈالیں اور اسے اتنی دیر بھونیں کہ ٹر ٹر اچھی طرح گھل جائے
- اس میں فرائی کیا ہوا لوبیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پ ہوا گرم مصالحہ اور کریم کا کچھ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

پانچ سے سات منٹ بعد دس میں نکال کر بائیک کتا ہوا ہرا دھنیا چھڑکیں اور گرم گرم چپاتیوں کے ساتھ پیش کریں۔

ادوات	دہلی	ٹماٹر	دودھ اور مینے
ہلدی	حب ذائقہ	دہی	تین چمچ تھالی بینی
ہلدی	روانج کا کلا	فریش کریم	آدھی پیالی
ہلدی	دودھ اور مینے	پہا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کاجج
ہلدی	ایک کھانے کاجج	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ہلدی	ایک چائے کاجج	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
ہلدی	ایک چائے کاجج	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ڈالڈا کنولا: ایک گٹھی

ڈالڈا کنولا: آدھا گٹھی

ڈالڈا کنولا: چار سے پانچ کے لئے

پاکستان

پاکستان

پاکستان

پاکستان

پاکستان

پاکستان

پاکستان

ڈالڈا کا دسترخوان



سحری اسپیشل

ترکیب:

- چکن کچھو کرس کی چھوٹی بونیاں کر لیں، پیاز اور ملائز کو باریک چوب کر لیں
- بھین میں دھکھانے کے پیچھے ڈالڈاں غلاور آئل ڈال کر درمیان آئی پر گرم کریں اور اس میں پیاز کو بکھینا فرائی کر لیں
- بھراں میں اور ک لہسن ڈال کر ایک سے دو سنت فرائی کریں۔ چکن کی بونیاں اور نمک ڈال کر ڈھک دیں
- درمیان آئی پر پکاتے ہوئے جب چکن کی رنگت تبدیل ہونے لگے تو اس میں کٹے ہوئے ملائز، پیپر کا، دھنیا اور ملائز کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- چکن کی بونیاں کو ساتھ ساتھ کھینچتے رہیں، یہاں تک کہ پانی اچھی طرح خشک ہو جائے اور چکن کا پیسٹ مائل ہو جائے۔ چوبھنے سے اتار کر خشک کرنے رکھ دیں
- ڈبل روٹی کے ساٹھ کوادون میں فوسٹ کر کے خشک کریں پھر چار میں چس کر چھن میں ملا دیں۔ اس کھچر کے لیے کباب بنائیں اور درمیان میں چٹا چٹا کر کھچر کھچ کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- دس سے چودہ منٹ فروغ میں رکھنے کے بعد ڈالڈاں غلاور آئل میں سہرے فرائی کر لیں

پیریزنٹیشن:

حسب پسند چٹنی، ملائز کچھ کے ساتھ گرم گرم کباب کو پیش کریں۔

عربک کباب

اجزاء:

چکن بریسٹ	آدھا کلو	پیپر کا پوڈر	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پ ب وادھیا	ایک چائے کا چمچ
اور ک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کے سلائس	دو عدد
پیاز	دو عدد درمیان	چٹا چٹا	حسب پسند
ملائز	ایک عدد	ڈالڈاں غلاور آئل	حسب ضرورت
ملائز کا پیسٹ	دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ
پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ
افراد: آٹھ سے دس عدد

دال کا سترخوان



سحری اسپیشل

سوکھا چکن

تقریب:

- چکن کو صاف دھو کر رکھ لیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک کاٹ لیں
- ایک پیالے میں دی، نمک، ادراک، لہسن، لال مرچ اور دھنیا ڈال کر مدھنیں اور چکن کو اس سے میرینٹ کر کے رکھ دیں
- چکن کو پختن میں ڈال کر درمیان آٹھ پر پکے رکھ دیں۔ دی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن گلے پر آجائے تو بھون کر چوبھے سے اتار لیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگ آٹھ ڈال کر اس میں زیرہ اور تڑی پتے ڈال کر کڑا میں اور پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں بھنی ہوئی چکن ڈال کر فرائی کریں، ساتھ ہی کھٹے ہوئے ٹماٹر اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈالنے جائیں اور تیز آٹھ پر چکن کو اس طرح کھلنے ہوئے فرائی کریں کہ ہڈیوں الگ ہو جائے
- احتیاط سے ہڈیوں کو نکال کر چکن کو چوبھے سے اتار لیں

پیریزنٹیشن:

اس مزیدار چکن کو پرائیڈوں کے ساتھ سحری میں یا ناشتے میں پیش کریں۔

اجزاء:

ایک چائے کاج	سفید زیرہ	آدھا کلو
آدھی پیالی	دی	حسب ذائقہ
دو عدد درمیانے	ٹماٹر	ایک کھانے کاج
نمک سے چار عدد	ہری مرچیں	دو عدد درمیانے
حسب پسند	کڑی پتے	ایک کھانے کاج
چار کھانے کاج	ڈالڈا کو لگ آٹھ	ایک چائے کاج

دس سے بارہ منٹ
میتھس سے چالیس منٹ
نمک سے چار کے لئے

تازگی کا وقت:
کھانے کا وقت:
خوار

ڈالڈا کا دسترخوان



چٹنی چیز سمو سے

ترکیب:

- کٹا چیز کو چورا کر لیں اور اس میں نمک، بندہ گوشت، لہسن، بادام، کالی مرچ، نہری مرچیں، ہر اوصاف اور لیوس کا دھواں ڈال کر اچھی طرح عالتیں اور کچھ دیر کے لئے فرق میں رکھ دیں
- ایک پیالی میں چار کھانے کے چمچ ہری چٹنی ڈال کر اس میں کارن ظار ملائیں۔ سموں کی بیجوں کو درمیان سے کاٹیں اور ان پر برش کی مدد سے چٹنی لگا دیں
- چھوٹے ساڑے سمو سے بنا کر اس میں کٹا چیز کے تیار کئے ہوئے کچھ کو غمزدیں
- تھوڑے سے مہد سے میں پانی ملا کر گاڑھی سی بنی میں اور اس سے انھیں اچھی طرح بندہ کر دیں۔ دس سے پندرہ منٹ کے لئے فرق میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آئین پر گرم کریں اور سموں کو اس میں سیرے فرائی کر لیں

اجزاء:		
کٹا چیز	ایک پیالی	بجے سے آٹھ عدد
ہری چٹنی	مسب ضرورت	کالی مرچیں پسی ہوئی
بندہ گوشت (باریک کٹی ہوئی)	آدھی پیالی	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
نمک	مسب ذائقہ	ہر اوصاف (باریک کٹا ہوا)
لہسن (باریک کٹا ہوا)	دو چمے	لیوس کا دس
کارن ظار	ایک کھانے کا چمچ	دس سے بارہ عدد
		ڈالڈا کو کنگ آئل

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکالے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افرا: دس سے بارہ عدد



کرپسی فرائیڈ پیٹنگن

ترکیب:

- کے موئے قیکے کاٹ لیں، اور انہیں نمک سے ٹھنڈے پانی میں دھو دیں
- بڑے پیاسے میں میدہ اور کارن فدا ڈال کر ملائیں اور اس میں نمک، پیٹنگ پڈ اور پیٹنگ سوڈا ڈال دیں
- کچیر کو ٹیکڑک ہیز سے دو سے تین منٹ تک پھینٹیں پھر اسے دھتورے میں تقسیم کر لیں
- میدے کے ایک حصے میں انڈا، ال مرچ ورتھوڑا تھوڑا اج ٹھنڈا پانی ڈالے ہوئے پھینٹیں اور اس کا گاز حاسہ سمیزہ تیار کر کے رکھ لیں
- سڑای میں ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی گچ پر گرم کرنے رکھیں
- پیٹنگن کے قوتوں کو پہلے پانی ڈالے سمیزے میں تھپڑیں پھر خشک میدے میں رول کریں اور کڑا ہی میں تلنے کے لئے ڈال دیں
- اچھے سے منہرے فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم خستہ فرائی کئے ہوئے پیٹنگن کے پتلوں کو ملی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

آدھا چائے کا چمچ	ہیلک سوڈا	آدھا کلو	جزا:
آدھا چائے کا چمچ	ہیلک پاؤڈر	حب ذائقہ	آدھا کلو
ایک عدد	انڈا	ایک کھانے کا چمچ	کی بیل، مہرچ
حسب ضرورت	ڈالڈا کنولا آئل	ایک بیانا	چہ
		آدھی پیال	آدھی پیال

دس سے پندرہ منٹ
دس سے بارہ منٹ
چار سے پانچ کے لئے

نڈال کا وقت:
پانچ کا وقت:
فریڈ

ڈالڈا کا سترخوان



کرپسی بینز اور فروٹ چاٹ

ترکیب:

- لوبیاں کو دھو کر دھو گھسنے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ پھر مال کر گلا لیں
- ایک پیالے میں نمک، کالی مرچ، پیپٹی، درہیوں کا رس ڈال کر رکھیں
- کیچے، آم، سیب اور خرپوزے کو پھیل کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور مصلے والے پیالے میں ڈال دیں
- گور کے درمیان سے دو ٹکڑے کر کے ڈال دیں اور لوبیا کو اچھی طرح غنڈا کر کے اس میں ڈال دیں
- سمو سے کی پیوس کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ میں اور ڈالڈا کو گنگ آئل میں منہرے فرائی کر کے رکھیں

پیریزیشن:

دو جج کی مدد سے فروٹ چاٹ کو ہلکے ہاتھ سے سائیں اور غنڈا کر کے اس میں فرائی کی ہوئی کرپسی سمو سے کی پیوس کے ساتھ ایک مندرجہ ذیل اٹھائیں۔

اجزاء:

لال لوبیا	ایک پیالی	نمک	حسب ذائقہ
کیچے	تین عدد	بیوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
خرپوزہ	ایک پیالی	کالی مرچ کی ہوئی	ایک چمچے کا چمچ
آم	ایک عدد	پیپٹی	ایک چمچے کا چمچ
سیب	دو عدد	سمو سے کی پیالی	پانچ سے چھ عدد
انگور	ایک پیالی	ڈالڈا کو گنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



افطار پیش

ترکیب:

- چکن کو دو کراس کی چھوٹی بویاں کریں اور اس میں نمک اور لہسن ڈال کر ہلکی آگ پر پختہ رکھ دیں
- جب چکن کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو لگ سٹل ڈال کر اسے تیز آگ پر فرنی کریں
- پھر اس میں اہلی ہوئی اسٹیکس، باریک کٹی ہوئی بند گوشت، ہری پیاز اور گاجر ڈال کر فرنی کریں
- تفر میں چولہے سے اتار تے ہوئے اس میں کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ، سویا ساس اور کارن فائبر ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- اس مکیچر کو ٹھنڈا ہونے پر رول کی پیٹوں کے درمیان میں رکھیں اور اچھی طرح دبا کر رول کر لیں۔ دو چمچ میدے میں
- تھوڑا سا پانی ملا کر لٹکی سی بنا لیں اور اس سے رول کو کناروں سے چپکا کر بند کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگ سٹل کو گرم کر کے ان رولز کو سنہرے فرنی کریں

پسین فٹیشن:

افطار یا شام کی چائے کے وقت ان رولز کو چٹنی یا کچپ کے ساتھ گرم پیش کریں اور کیریوں کے موسم میں ساتھ میں ٹھنڈے پنے سے لطف اٹھائیں۔

پنا بنانے کے لئے:

ایک کلو کیریوں کو صاف دھو کر چھل لیں اور کھلی نکال کر پختہ ہوئے ٹکڑے کر دیں۔ انھیں تین پیالے پانی میں ڈال کر ابال لیں اور تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر پلنڈر میں پلنڈر کر لیں۔ پھر اس میں تین پیالے چٹنی اور پتلی بھر ذرے سے کارنگ ڈال کر دس سے بارہ منٹ مزید پکا لیں اور ٹھنڈا ہونے پر ایئر ٹائٹ ڈسے میں ڈال کر فرنیج میں رکھ لیں۔ استعمال کے وقت آدھا گلاس پنا میں آدھا گلاس پانی اور برف ماکر چٹکی بھر کالامک اور پودینے کے سہتے کے ساتھ پیش کریں۔

چکن رول اور پنا

اجزاء:

200 گرام	سفید مرچ بھی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	کارن فلڈر	ایک کھانے کا چمچ
آدھی پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ایک عدد	رول کی پیٹیاں	حسب ضرورت
دو سے تین عدد	ڈالڈا کو لگ سٹل	حسب ضرورت
آدھا چائے کا چمچ		

چکن
پنا
کیری
کالامک
پودینہ
سہتہ

دالدا کا سترخوان



انٹار ایشی

میکرونی چاٹ

اجزاء:

ایک بیڈ	چٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
ایک پیالی	ہرادیٹا	دو جلی گھسی
دو عدد درمیانے	اٹلی کی پنشنی	حسب پسند
ایک عدد	سادہ آنا	ایک پیالی
ایک چائے کا چمچ	ڈالدا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
دو کھانے کے چمچ		

تیاری کا وقت:

تینتیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت:

آدھا گھنٹہ

افراد:

پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں، پھر آلو، میکرونی اور جنوں کو سمجھدہ سمجھدہ ابال لیں
- آلوؤں کو چھیل کر چھونے لگڑے کر لیں، سیب کے بھی چھونے لگڑے کریں اور اس پر چھنی اور لیوں کا رس چھڑک کر رکھ لیں
- سیب کے پیالے میں میکرونی، پنے، آلو، ہریک کئی ہوئی ہری مرچیں، ہرادیٹا اور نمک ڈال کر یکے ہاتھ سے مالیں اور فرنیج میں رکھ دیں
- پوریاں بنانے کے لئے آٹے میں نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالدا کوکنگ آئل ڈال کر نرم گوندھ لیں
- بھروس کی چھوٹی چھوٹی پوریاں تیل کر گرم ڈالدا کوکنگ آئل میں سنہری فرنی کر لیں

پیریز نٹیشن:

ہر پوری پر ایک کھانے کا چمچ چٹ رکھ کر اوپر سے چاٹ مصالحہ چھڑکیں اور اٹلی کی پنشنی ڈال کر پیش کریں۔



خطرا پیش

بھنگے والے آلو بوٹے

ترکیب:

- جھینگوں کو صاف دھو کر رکھ لیں، نمک، لاس مرچ اور دو کھانے کے چمچ لیموں کے رس کو ملائیں اور اس سے جھینگوں کو ہیرے سے کر کے رکھ دیں
- آدھن کو بال کر چھین کر میٹھ کر لیں۔ راضیا اور زمر سے کوہکا کا بھون کر کوٹ لیں
- پھر آدھن میں پارک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا، نمک، کٹا ہوا دھنیا، زمرہ، دو لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
- فریجنگ چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں جھینگے ڈال کر تیز آگ پر اچھی دیر فرنی کران کی رنگت سنہری ہو جائے
- آلو کے تیار کئے ہوئے کچھر کے گولے بنائیں اور ان کے درمیان میں دو سے تین جھینگے رکھ کر اچھی طرح بند کر دیں
- میدہ یا مین میں بلدی، نمک اور کالی مرچ ڈال کر مل لیں اور تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا پیسٹ بن لیں
- کڑائی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں درآلو بوٹوں کو پھینک کر پیسٹ کے آہرے میں لٹھیر کر سنہرے فرنی کر لیں

پیریزنٹیشن:

گرم گرم منظر آلو بوٹوں کو ڈبی کی چٹنی اور ہری چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

200 گرام	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
چار عدد درمیانے	نیم یا میدہ	ڈیڑھ پیالی
حسب ذائقہ	کالی مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گلی
آدھا چائے کا چمچ	سوس کا رس	چار کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

انجڑا:

نمک:

زمر:

کٹا ہوا:

ایک پیالی ہوئی:

ماری:

انجڑا:

انجڑا کوٹ: آدھا کھانہ

انجڑا کوٹ: دس سے پندرہ منٹ

انجڑا: دس سے بارہ عدد

دال کا سترخوان



چکن بریڈ پکوڑے

اجزاء:

دو کھانے کے چمچ	برادھیا	تین عدد	دبل روٹی کے سلائر
ایک عدد	اٹا	200 گرام	چکن کا تیل
دو کھانے کے چمچ	نیں	حسب ذائقہ	نمک
حسب ضرورت	والا کوک آئل	ایک چائے کا چمچ	پ ہو اہسن
		ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی

ترکیب:

- ہر سلائر کو لمبائی میں تین حصوں میں کاٹ لیں
 - تیلے میں نمک، اہسن، کالی مرچ، ہارک کٹا ہوا ہواضیا اور تین ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
 - پہلے دبل روٹی کے ہر تیلے پر پھینکا ہوا انداز لگائیں اور اس پر تیلے کا کچھ پھیلا کر گادیں اور ان کو دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
 - فریجنگ ہین میں والا کوک آئل کو گرم کریں اور ان میں کچھ لگے ہوئے حصے کی طرف سے فرائی کرنے والیں
 - ایک طرف سے سیرا ہونے پر پلٹ کر دوسری طرف سے سیرا فرائی کر لیں
- پیریزنٹیشن: گرم گرم پلیٹ میں نکالی کر افطار پر کچھ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت: آٹھ سے دس منٹ
افراد: نو عدد

اجزاء:

دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	200 گرام	کٹ چڑ
چھ سے آٹھ عدد	بادام	ایک پیالی	میدہ
ایک عدد	اٹا کی سفیدی	آدھی پیالی	چاول کا آٹا
دو عدد	ہری مرچیں	حسب ذائقہ	نمک
دو کھانے کے چمچ	برادھیا	آدھا چائے کا چمچ	اہسن کا پاؤڈر
حسب ضرورت	والا کوک آئل	ایک چائے کا چمچ	کالی مرچ گدڑی پس ہوئی
		ایک چائے کا چمچ	کلی ہوئی لال مرچ

ترکیب:

- بادام اور ہری مرچوں کو کوٹ میں اور اس میں نمک، اہسن، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملا لیں
 - اس کچھ کو کٹ چڑ میں ڈال کر ہتھیلیوں کی مدد سے اچھی طرح ملا لیں اور چوکور پلیٹر میں دھ کر گانگیاں بنیں
 - پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں
 - اٹا کی سفیدی کو اچھی طرح پھینٹ لیں اور اس میں میدہ، چاول کا آٹا، نمک، لال مرچ اور ہارک کٹا ہوا ہواضیا ڈال کر ملا لیں۔ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گاڑھا سا آمیزہ بنائیں
 - کڑا ہی میں ڈالنا سن فساد آئل کو گرم کریں اور اس میں ہنیر کے ٹکڑوں کو ڈبوئے ہوئے سہری فرائی کر لیں
- پیریزنٹیشن: ان مزیدار صحت بخش پکوڑوں کو گرم گرم ٹیبلٹ میں نکال کر حسب پسند چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔
- تیاری کا وقت: تین سے پچیس منٹ پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ افراد: بارہ سے پندرہ عدد

ہنیر پکوڑے





مشروباتِ رمضان

ذالہ کا شربت بنانے کے لئے:

ذالہ کو صاف دھو کر فریج میں رکھ دیں۔ اچھی طرح ٹھنڈے ہونے پر انہیں پیسنڈر میں ڈال کر دو سے تین سنت کے لئے پینڈ کریں۔ پھر اسے تیر چھاننے والی پھلتی سے چھان لیں۔ دوبارہ سے پیسنڈر میں ڈالیں اور اس میں حسب ذائقہ پائے چمک لے کے چمچ چیشی، آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک چمچ کالی کالا خشک شل کریں اور کئی ہوئی برف ڈال کر پینڈ کریں۔

کیوری کا ڈرنک بنانے کے لئے:

ایک لیٹر کیوری کو پینڈ کر کے فریج میں رکھ دیں۔ دو گلاس دودھ، ایک پیالی فریش کریم اور دو گلاس پاکوٹا ڈرنک کو علیحدہ علیحدہ فریج میں رکھ کر پینڈ کر لیں۔ پہلے کیوری کو پیسنڈر میں ڈال کر پینڈ کریں۔ پھر باقی تمام چیزیں ڈال کر پینڈ کریں۔

اسٹرابیری اسموڈھی بنانے کے لئے:

اسٹرابیری کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں اور انہیں پیسنڈر میں ڈال کر ساتھ ہی آدھی پیالی فریش کریم یا دی، ایک کھانے کا چمچ خشک دودھ کا پاؤڈر یا کریم چیز اور دو کھانے کے چمچ شہد ڈال کر پینڈ کر لیں۔ گلاس میں نکال کر اس میں حسب پسند لے کر ڈال کر دیں۔

جنگل ٹسلی بنانے کے لئے:

سب سے پہلے پانی کو دھو کر چھل لیں اور ان کے چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔ پتے پتے کاٹنے سے کچلے ہوئے اس کو میس کریں۔ پیالے میں ایک پیالی دی، دودھ، پانی آدھی پیالی اور دو کھانے کے چمچ چمچ پیسنڈر ڈال کر کھانے سے یہ لیکچرک بڑی مدد ہے۔ پھر دھوپا سے گلاس آم کا گور ڈال کر پکے سا پینڈ کریں اور اس میں تھوڑا تھوڑا دی کا سکچر ڈال لیتے ہوئے پھینٹتے رہیں۔ جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں حسب پسند کئی ہوئی برف ڈال دیں۔ اسے گلاس میں نکال کر اوپر سے تھوڑا سا لیمو اور دو کھانے کے چمچ لیں۔

ہو بہر نشیمن:

پانی، گلاب، رائے، ٹھنڈے، شہد، مشروبات کا لطف اٹھائیں

اسپانسی ایفکرز

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	اجو سن	آدھا چائے کا چمچ
انڈے	تین عدد	پودے	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	چکن ساس	دو کھانے کے چمچ
کئی ہوئی کالی مرچ	آدھا چائے کا چمچ	پانی	ایک پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کو لگ آئل	آدھی پیالی + تلنے کے لئے

ترکیب:

- کڑا ہی میں آدھی برلی ڈالڈا کو لگ آئل اور پانی ملا کر بالے کے لئے تھوڑی
- ابلانے پر آٹے کی ہلکی کر کے اس میں تھوڑا تھوڑا میدہ شامل کرتے جائیں اور کھوی کے چمچ سے کس کرتے جائیں
- میدہ خشک ہو کر اچھی طرح بھنی ہوئی شکل میں آجائے تو چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے دکھ دیں
- ٹھنڈا ہونے پر اس میں اسپیکٹرک بیڑی لگی سپینڈر چلاتے جائیں اور ایک ایک کر کے انڈا شامل کرتے جائیں
- تین انڈے شامل کرنے کے بعد اس میں نمک، لال مرچ، لال مرچ، اجوائن، پارسلے اور چلی سس ڈال کر مالیں
- کڑا ہی میں ڈیپ فرائی کرنے کے لئے ڈالڈا کو لگ آئل ڈالیں اور درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر لیں
- میدے کے خشک ہونے تک پھر کو پانچ بیگ میں بھر کر کڑا ہی میں eclairs کی شکل میں ڈالتے جائیں اور سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پیریز نشیمن: یہ چھوٹے چھوٹے اسپانسی اسپیکر ز شام کی چائے پر بھی مزدوریں گے و انتظار کے وقت نو چینیوں کے ساتھ ان کا لطف دو بار ہو جائے گا۔

اجزاء:

میدہ	دو پیالی	سفید زہرہ	ایک کھانے کا چمچ
بھنا ہوا قہرہ	ایک پیالی	ڈالڈا VTF یا پتی	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ		

ترکیب:

- بھنا ہوا قہرہ تیار کرنے کے لئے ایک پیالی قہرہ میں ایک ہارک چوبک ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ ہار
- اور ک لیس، ایک چائے کا چمچ کئی ہوئی لال مرچ، دو کھانے کا چمچ بلدی اور ایک نمائرا ڈال کر پکے رکھ دیں
- انکی آٹے پر پکاتے ہوئے جب قہرہ کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF یا پتی ڈال
- کراچی طرح بھون لیں
- چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے دکھ دیں
- میدے میں نمک، زہرہ اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF یا پتی ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- پھر اس میں بھنا ہوا قہرہ ڈال کر ملا لیں اور تھوڑا تھوڑا بخ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے گوندھ لیں۔ پلاسٹک میں
- لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھر اس میدے کو تیل کر چھری سے نمک پارے کاٹ لیں اور کڑا ہی میں گرم ڈالڈا VTF یا پتی میں
- سنہرے فرائی کر میں

پیریز نشیمن: ان منفرد نمک پاروں کو اٹلی کی پٹنی کے ساتھ اٹھا کر یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

جاری کا وقت: آدھا گھنٹہ فریجنگ کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ افراد: چار سے چھ کے لئے





اسٹفڈ منس رولز

ترکیب:

- گہرے تسکے میں دونوں طرح کا آٹا نمک، ال مرچ، آدھا چائے کا چمچ گرم مصلیٰ ورہ کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گل آٹس ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور سادہ پانی کی عدد سے نرم گوئدہ لیں۔ مصل کے سیرے پکڑے میں پلینٹ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- تھوے کو صاف دھو کر چین میں ڈالیں اور اس میں نمک، باریک چپ کی ہوئی پیاز، اور ک لہسن اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکتنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی بری مزہیں اور گرم منس دڑا ل کر ملائیں اور کارن فلاور کو دھچ پانی میں گھول کر ملا لیں۔ اچھی طرح مکس کر کے چوبے سے تار لیں
- گندھے سوئے آنے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنالیں اور ان کو پوری کی طرح تیل کر موٹی سٹخ پر رول کر دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو گل آٹس کو گرم کریں اور اس میں رول کو ہلکا سا سرخ فرم کریں پھر غصدا کر کے احتیاط سے سٹخ پر سے اتار لیں اور دو بارہ سے کڑا ہی میں ڈالیں تاکہ اندر لٹکے اچھی طرح فرمائی ہو جائے

پریزنٹیشن:

ان رولز میں تیار کئے ہوئے تھوے کو بھریں اور چٹنی اور کچپ کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

200 گرام	پس ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	گرم مصلیٰ یا بوا	ڈیڑھ چائے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	کارن فلاور	ایک کھانے کا چمچ
ڈیڑھ پیالی	بری مزہیں	چار سے چھ عدد
آدھی پیالی	ڈالڈا کو گل آٹس	حسب ضرورت
ایک عدد درمیانی		

پس ڈالڈا: تھیں سے بچیں منٹ
آٹا: کھانے کا چمچ سے بچیں منٹ
تار: بارہ سے پندرہ عدد

ڈالڈا کال سترخوان



آلو بڑے فراٹھ سپنڈ وچ

ترکیب:

- آلوؤں کو ابال کر چمیل کر پیش کر لیں، ہری مرچیں اور ہراوضیاہر ایک کات کر رکھ لیں
- ہرا مصدا، لٹک، کالی مرچ اور لیموں کے رس کو آلوؤں میں ڈال کر اچھی طرح مل میں
- ذیل روٹی کے ایک سلاخ پر آلو کے مکچر کو پیسٹ کریں، اور اس پر دوسری سلاخ کو رکھ کر اچھی طرح دبا دیں
- اس سپنڈ وچ کو چار چوکور ٹکڑوں میں کات لیں، اٹھ سے کی سفید یوں کو پھیلت کر اس میں ٹھک اور کالی مرچ ڈالیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا اس فلاور آئل کو درمیانی آٹھ پر گرم کریں اور سپنڈ وچ کو پھینٹی ہوئی اٹھ سے کی سفیدی میں ڈپ کر کے سترے فراٹی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار سپنڈ وچ کا پودینے کی پٹنی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

پار کھانے کے چھ	ہراوضیا	دو عدد درمیانی	آلو
دو مکھنے کے چھ	لیموں کا رس	پانچ سے چھ عدد	ڈبل روٹی کے سلاخ
دو عدد	انڈے کی سفیدی	حسب ذائقہ	تک
حسب ضرورت	ڈالڈا اس فلاور آئل	آدھا چائے کا چمچ	کان مرچ کی ہوئی
		تین سے چار عدد	ہری مرچیں
		بیس سے پچیس منٹ	تیاری کا وقت:
		دس سے بارہ منٹ	فرائینگ کا وقت:
		دس سے بارہ عدد	تعداد:

ڈال کا سترخوان



اسپیج پین کیک

اجزاء:
بیک
پن کا
اور
ک
پین
دس
نارنگی
پائے
نارنگی
تھن

آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا کلو
آدھی پیالی	چیزر	ایک پیالی
آدھی گھی	برادھیا	ایک عدد درمیانہ
دو سے تین عدد	تازہ دال مرچ	صوبہ ذائقہ
ایک کھانے کا چمچ	ہارچین یا گھسن	ایک چائے کا چمچ
صوبہ ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک عدد درمیانہ
		دو عدد
		آدھا گھسن
		آدھا گھسن
		چار سے چھ عدد

ترکیب:

- پالک کے ڈنخل کھول کر صاف دھو لیں اور انھیں اچلتے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ رکھ کر صفی پانی میں ڈال دیں۔ چھلنی میں رکھ کر اچھی طرح خشک کریں اور ڈنخل کاٹ کر پالک کے پتوں کو باریک چوب کریں
- بین میں مارجرین یا گھسن ڈال کر پتھالیں اور اس میں باریک چوب کی ہوئی پیاز اور لہسن ڈال کر دو سے تین منٹ فرائی کریں
- پھر تمک، کالی مرچ اور کش سکنے ہوئے آلو ڈال کر ٹکی آئینچ پر ڈھک دیں۔ آلو ٹکے پر آجائے تو پالک ڈال کر اچھی طرح بھون کر تار لیں اور کئی ہوئی کال مرچ چھڑک دیں
- پین کیک بنانے کے لئے انڈے کی سفید یوں میں آدھی پیالی پانی ملا کر پیسٹ لیں، اس میں تھوڑا تھوڑا آکر کے چاواں کا آؤ اور تمک ڈال کر اچھی طرح ملا دیں
- نان اسٹک فرائینگ پین کو گرم کر کے اس میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا لیں اور تھوڑا سا پین کیک کا آمیزہ ڈال کر پھینا لیں
- ایک منٹ پکا کر جب کناروں سے اٹھنے لگے تو پلٹ کر آدھا منٹ پکائیں اور فرائینگ پین سے نکال دیں
- اسی طرح سے پین کیک تیار کر کے ان کے درمیان میں پالک کا آمیزہ رکھ کر بن کو ٹوٹ کر لیں
- اوون کو 180°C پر گرم کر لیں اور پین کیک کو اوون پر ڈف ڈش میں رکھ کر اوپر سے کس کیا ہوا جیز چھڑک دیں
- دن سے پندرہ منٹ بیک کر کے نکال دیں۔ درباریک کنالو اور ادھیا چھڑک دیں

پریزنٹیشن: یہ گرم گرم مزیدار پین کیک تھم کی جائے پر یا فطر کے وقت بہت مزہ دیں گے۔

دالدا کا سترخوان



کھڑا فراسیڈ چکن

ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھائی میں رکھ کر خشک کر لیں۔ دھنیا اور زیرے کو توڑے پر بٹا کا سبھون کر مونا کوٹ میں
- پناڑ کو ہر ایک چوب کر کے وہی میں ماسیں اور ساتھ ہی نمک، مارک، لہسن، مرچ اور کشا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر ماسیں
- چکن کو اس کھیر میں ڈال کر ماسیں اور درمیانی آٹے پر پکے رکھ دیں، دس سے بارہ منٹ پکانے کے بعد دھنیں کھول کر
- نیچے آٹے پر چکن کا پانی خشک کر لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو بھلا کر اچھی طرح ٹھنڈے کر لیں
- انڈوں کو بھینٹ کر اس میں چکنی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کر دیں اور گہری پلیٹ میں ڈبل روٹی کے چورے کو لگا کر
- کر دھ لیں
- چکن کے ٹکڑوں کو پہلے انڈے میں ڈب کریں پھر اچھی طرح ڈبل روٹی کے چورے میں لتھیر کر رکھ لیں
- کڑا ہی میں ڈال کر کنگ آئل کو درمیانی آٹے پر گرک کریں اور چکن کو سنہری خرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم خرائی کی ہوئی چکن کو حسب پسند ڈشوں کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	ایک کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کان مرچ کٹی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دہی	چار کھانے کے چمچ
پناڑ	ایک عدد	انڈے	دو عدد
نہی ہوئی اس مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
تابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

نیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈال ڈال کا دسترخوان



کالے چنے کا پلاؤ

ترکیب:

- چنوں کو صاف دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اس میں بیٹھے سو ڈال دیں، دو گھنٹے کے بعد اس پانی کو پھینک کر تین پیلی گرم پانی ڈال کر چنوں کو اباس کر چھی طرح گلا لیں
- چادوس کو دھو کر پندرہ سے تین منٹ بھگو کر رکھ دیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- بیسن میں ڈالڈا کو گنگ آئل کو درمیان آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو سبھرائی کر لیں
- آدھی پیاز نکال کر پھیلا کر رکھ دیں اور بقیہ پیاز میں بسن اور زیرہ ڈال کر ایک سے دو منٹ خرائی کریں۔ پھر اس میں چنے، لال مرچ اور دہی ڈال کر بھونیں
- چادوس کو پانی سے نکال کر اس مصالحے کے ساتھ بھونیں اور تین سے چار پیالی پانی اور خشک ڈال دیں۔ اچھی طرح ملا کر درمیان آگ پر پکے رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر دوبارہ سے مد کر دہرے تلی ہوئی پیاز چھڑک دیں۔ بالکل آگ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور مختلف سی ڈش کو آلو بجھ رے کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ اس کا ذائقہ اور غذائیت بڑھانے کے لئے اس میں 200 گرام پاتھ کا کن ہوا قیر بھی شامل کیا جاسکتا ہے۔

اجزاء:

کالے چنے	دو عدد درمیان	پیاز	دو عدد درمیان
بیسن	ایک چائے کاجی	کئی ہوئی نال مرچ	تین پیاز
زیرہ	ایک چائے کاجی	زیرہ	ایک کھانے کاجی
دہی	آدھی پیلی	دہی	حسب ذائقہ
ڈالڈا	چار کھانے کاجی	ڈالڈا کو گنگ آئل	آدھا چائے کاجی

باری کاؤٹ: ایک گھنٹہ

پکائے کاؤٹ: آدھا گھنٹہ

الوا: چار سے پانچ کے لئے

ڈال کا سترخوان



مینگو مال پورہ

اجزاء:

میدہ	ایک پیالہ	دودھ	آدھی پیالہ
کھویا	ایک پیالہ	چینی	آدھی پیالہ
آم	دو عدد	زعفران یا زردے کا رنگ	ایک چمچی
انارے	دو عدد	فرنیٹش کریم	حسب پسند
نمک	چمکی بھر	ڈال VTF بنا سٹی	حسب ضرورت

ترکیب:

- کھوئے کو چورا کر لیں اور اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ اور انار ڈالتے جائیں۔ پھر اس میں نمک، زردے کا رنگ اور دودھ ڈال کر آمبہرہ تیار کر لیں، ڈھک کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ دیں
- آم کو صاف دھو کر ایک آم کا دس ٹکڑے لیں اور ایک آم کے خوبصورت سے ٹکڑے کاٹ کر رکھ لیں
- چینی اور آم کے رس کو اچھی طرح ملا کر ٹکلی آٹے پر پکائیں اور اس دوران صاف توے یا فرائینگ چین میں برش کی مدد سے ڈال VTF بنا سٹی لگا کر درمیانی آٹے پر رکھ دیں
- تیار کئے ہوئے میدے کے آمبہرے کو ایک مرتبہ جھینٹ لیں اور آدھی پیالہ بھر کر فرائینگ چین میں پھینکا کر ڈال دیں
- دس سے تین منٹ بعد جب ایک طرف سے سنہرا ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے سنہرا کر لیں۔ اسی طرح سارے ٹاپورے چین کی طرح رکھ لیں
- ٹکلی کا شیرہ گاڑھا ہونے پر آجائے تو چوبے سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

مال پورے کو پلیٹ میں سجوا کر اوپر سے گرم چینی کا شیرہ ڈال دیں۔ کریم اور آم کے ٹکڑوں کے ساتھ جا کر پیش کریں۔

تیزی کا وقت: دس منٹ
پکانے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ
تعداد: تین سے چار عدد

ڈالڈا کال سترخوان



فریش فروٹ فلیمب

ترکیب:

- پھلوں کو صاف دھو کر چھیل کر کاٹ لیں اور ان میں اناس کے ٹکڑے اور کسٹ شوگر ڈال کر ڈھک کر رکھ دیں
- بھاری پیسے کے پین میں چینی ڈال کر کھلی آگ پر پھولیں۔ کئے ہوئے پیس ڈال کر کھڑی کے چمچ سے اچھی طرح دھالیں
- پھر اس میں مارجرین یا بکھن اور کیوٹو کاسٹ شامل کر دیں اور اس کو تین سے چار منٹ پکائیں
- سرخ میں اس میں سرکہ اور وینلا اسنس ڈال کر چوبیس سے اتار لیں

پریزنٹیشن:

بریلی میں آفٹر میم ڈال کر اوپر سے گرم گرم فروٹ فلیمب ڈال کر پیش کریں۔

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	سنگ شکر	دو عدد
دو کھانے کے چمچ	سرکہ	دو عدد
دو کھانے کا چمچ	وینلا اسنس	ڈیڑہ پیال
حسب پسند	شکریم	ایک پیال
ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا بکھن	دو کھانے کے چمچ

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پائے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پانچ سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



وٹس بالز

اجزاء:

آدھ کلو	کھجور
چار کھانے کے چمچ	خسک دوڑھ کا پاؤڈر
آدھی پیو	کانچ
ایک پیال	بادام پستے
چار کھانے کے چمچ	ذیل روٹی کا چورا

ترکیب:

- کھجوروں کو چیرا لگا کر ان کے بیج نکال لیں، پھر انہیں دھو کر چین میں ڈالیں اور آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- بالکی آٹھ براتی دیر پکانیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔ چوبے سے اتار کر انہیں نکلی کے چمچ سے میٹھ کر میں ورسا تھرتھ وادھ کا پاؤڈر ملاتے جائیں
- بادام پستوں کو ہارنیک کوٹ لیں اور اس میں ذیل روٹی کا چوراء کر دکھ لیں
- کھجور کے مکچر کے دو چمچ ہاتھ میں لے کر اس کا گولانا لیں۔ اور اس کے درمیں میں ایک چائے کا چمچ کانچ بچھ کر اسے بند کر دیں
- ان گولوں کو بادام پستوں میں رول کر کے فریج میں رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس مزیدار اور غذائیت سے بھرپور شے کا سروانہاد میں نصف انٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

افراد: دس سے پندرہ عدد

عید مبارک

یہ خاتون خانہ کے سلیقے کی آزمائش کا دن ہے

ضمیرہ عادل

چاند رات:

عید کا آغاز تو گویا چاند رات سے ہی ہو جاتا ہے۔ چاند

نظر آتے ہی دعائیں مانگی جاتی ہیں نوافل ادا کئے جاتے ہیں عبادت کی جاتی ہے، عکاف سے انھنے دامن کو مبارکباد دی جاتی ہے پھولوں کے بار پہنائے جاتے ہیں۔ مٹھیاں دی جاتی ہیں، لڑکیاں ہاتھوں پر مہندی لگاتی ہیں، چاند رات پر مہندی لگانے کا سلسلہ خاصا قدیم ہے جیسے وقتوں میں مہندی کے پتے ہیں کران کو پانی میں گھول کر رکھا جاتا ہے اور پھر ہاتھی دانت کی اسٹک یا ٹنگے یا تیلی سے مہندی لگائی جاتی تھی اب کون مہندی لے اس کی جگہ لے لی ہے۔ مائیں بیٹیوں کے ہاتھوں پر مہندی لگا رہی ہوتی تھیں تو کہیں سکھیاں، سہیلیاں، پڑوسنی ایک دوسرے کے ہاتھ پر حنا کے خوبصورت رنگ بکھیر رہی ہوتی ہیں۔ آج بھی یہ خوبصورت مہندی کے ڈیزائن لڑکیاں بہت شوق سے اپنے ہاتھوں پر لگاتی ہیں مہندی کے علاوہ چوڑیاں پہننا، ہم جویوں کو چوڑیوں اور مہندی کے تحفے دینا۔ خواتین کا عید کے میوسٹ کو اسٹری کرنے اور عید کے کچھ ان کی تیاری، غرض چاند رات کی گہم بھی عید کی تیاریوں کا

خاص ہے

کوشش کیجئے کہ اپنی خوشیوں میں ایسے گھرانوں کو ضرور شامل کریں جو اس کی استطاعت نہیں رکھتے۔

گھر کی سجاوٹ:

گھر کی صفائی کر لیں تاکہ عید کے دن صبح صفائی کا کام نہ رہے کہیں کے فرنیچر کو پانی میں تنک سا کر اس میں کپڑا دیو کر نچوڑ لیں اس کپڑے سے صاف کریں کہیں کا فرنیچر چمک اٹھے گا۔ جن گھرانوں میں زیادہ مہمانوں کی آمد کا سلسلہ رہتا ہے وہاں مہمان خانے، بیٹھک یا ڈرائنگ روم میں فرنیچر کی ترتیب ایسی کریں کہ زیادہ مہمانوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہو سکے۔ غرضی نشست ہے تو فلور کشن، گاؤٹیکے، چاندنی بچھ دیں، تخت پر

گاؤٹیکے لگا دیں۔ جیسے وقتوں میں عموماً فرشی نشست کا ہی اہتمام ہوا کرتا تھا۔ عید کے مواقع پر اعلیٰ اعلیٰ چاندنیوں پر گونا گونا رنگوں سے سجے گاؤٹیکے جو عید کے موقع کے لئے خاص طور پر تیار کئے جاتے تھے وہ بیٹھک میں خصوصی طور پر رتھکے جاتے تھے آج بھی خصوصی مواقع کے لئے گاؤٹیکے کے خلاف میں سادے کپڑے کے ساتھ ساتھ جامہ دار کے کپڑے کی ٹیس آئیز سے ایک جدت اور خوبصورتی پیدا کی جاتی ہے۔ نئے پردے لگائیں یا ایک منفرد رنگ دینے کے لئے ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے پر دائیں اور بائیں طرف چند موتیا کی لڑیاں لگا دیں یا ریٹھی دین پر گول شیشے

چمکائیں۔

مختلف رنگوں کی ربڑ سے ایک ایسا پردہ بنائیں جو ڈرائنگ روم کے داخلی دروازے یا بی بی لاؤنج یا کسی بھی کمرے کی مرکزی دیوار یا اوپن پکن کے باہر کی طرف غرض کہیں بھی لگا سکتی ہیں یہ رنگ آپ کے گھر کی سجاوٹ میں اضافہ کریں گے۔ ماحول میں مسکراہٹ خوشبو کے لئے گلاب یا موتیا کے پھول کرٹل کے گلہ ان میں تھوڑا سا پانی

عید کے پکوان:

عید پر روایتی پکوان اور روایتی میٹھے مشرقی مہمان نوازی کا خاصہ ہیں۔ عید کے دن صبح سے ہی ہر گھرانے سے کھانوں کی مہک آ، شروع ہو جاتی ہے۔ صبح کا آغز بھی روایتی ناشتے سے ہوتا ہے۔ کہیں دودھ چھوہارے، کہیں انٹی سویٹ پاپاؤ، کہیں شیر خورہ وغیرہ۔ عید فری سے لے کر عید ڈنک عید کے



بچن بک، فوکل بچن، برے مصر لے کی بوٹیاں وغیرہ مصالحہ گا کر میری نیٹ کرنے دکھ دیں تاکہ ان کو صرف دیکھی آج پر پکے کے لئے رکھنا ہو۔ اسی طرح میٹھا بھی پہلے سے بنا کر یا چاند رات کو بنا کر رکھ دیں۔

عیدی کے لفافے:

عیدی کے ملنے ہی بچوں کے چہروں پر خوشیوں کے جو رنگ آ جاتے ہیں ان کا لفظوں میں بیان ممکن نہیں۔ عیدی کے لفافے کی مایت اہمیت نہیں رکھتی بلکہ دینے والے کا خلوص، محبت اور پیاراہمیت رکھتا ہے اور یہی احساس رشتوں میں مناس پیدا کر کے رشتوں کو مضبوط بناتا ہے۔ عموماً عیدی کے لفافے عید سے قبل ہی بنا کر رکھ لئے جاتے ہیں کسی خاص کو عیدی کا لفافہ دینا ہو مشائش کے بعد ہو یا داماد کو عیدی دینی ہو یا شادی کے بعد بیٹی کی پہلی عید ہو غرض کسی بھی خاص رشتے کے لئے اگر لفافے میں تھوڑا سا نیا پن پیدا کیا جائے تو رشتوں میں خوبصورتی پیدا ہوگی مثلاً لفافے پر دس کے پوٹیاں لگا دیں یا لفافے کے ایک طرف موتی ستارے کی شکل لگا دیں یا گونا گوناوی کے پھول یا ہار یک دھنک یا بیس یا کوئی نازک سی شکل لگا دیں یا کوئی ڈیزائن یا بیس یا اسٹیکس یا بیس اس کے بعد کپڑے یا نیٹ کے بھی ٹکڑے لگا کر لفافے بنائے جاتے ہیں تھوڑی سی محنت سے اگر محبتوں کے رشتے مزید مضبوط ہو جائیں اور دلوں میں مناس پیدا ہو جائے تو کیا حرج ہے۔

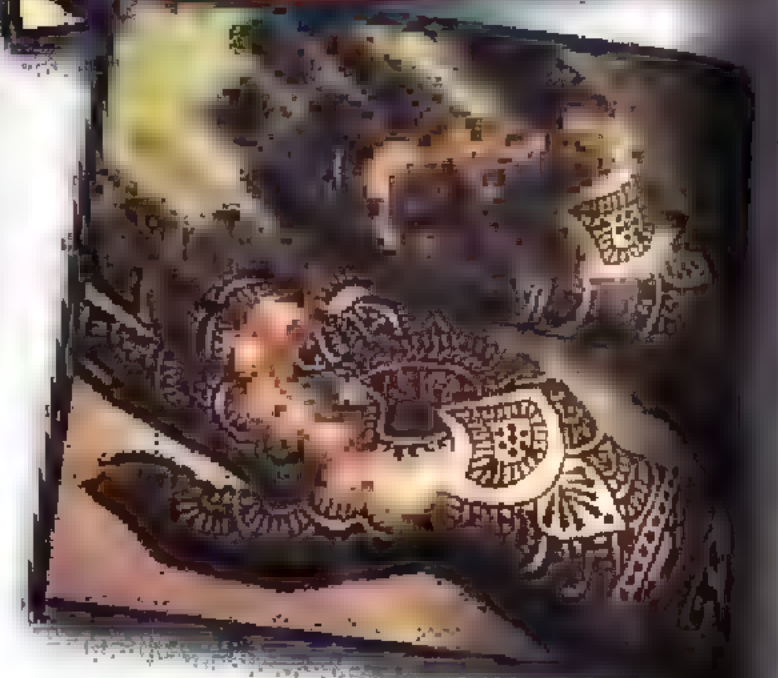
عیدی کی مبارک باد:

گزرے دنوں میں عید پر کوئی کسی سے ملنے نہ جائے تو برا مانا جاتا تھا مہمانوں کا خاص انتظار و اہتمام کیا جاتا تھا۔ پردیس میں موجود لوگ اپنے پیاروں کو عید کا رڈ کی صورت مبارکباد دیتے۔ فون کال کرتے اور ان کے فون کے انتظار میں خاندان بھر فون کے پاس ہات کرتے کے انتظار میں بیٹھا رہتا پردیس میں مقیم پیاروں کے عید کا رڈوں کو برسا برس سنبھال کے دکھا جاتا۔ بدلے وقت اور زمانے کے مصروف شب دروڑ نے عید کی مبارکباد کو بھی ایس ایم ایس، ای میل، ای کارڈ، Whatsapp، سوشل نیٹ ورکنگ پر مبارکباد اور وابہ وغیرہ تک محدود کر دیا ہے آس پڑوس میں بھی لوگ فون پر مبارکباد دے دیتے ہیں لیکن جو رشتوں کی خوبصورتی، مناس اور خلوص مل کر عیدی کی مبارکباد دیتے ہیں وہ بھلا ان برقی آرات میں کہاں؟

مجھے مل کر مبارکباد دینے سے مجھے شکوے ریشمیں سب ہی ختم ہو جاتی ہیں۔ پردیس میں مقیم اپنے پیاروں کو فون کال، عید کارڈ یا Skype پر ویڈیو کال کے ذریعے مبارکباد دی جاسکتی ہے بہت سے ایسے عزیز واقارب دوست احباب، پڑوسی ایسے ہوں گے جن سے شاید برسوں سے ملاقات نہیں ہوئی۔ اس عید پر ان سے ملنے ضرور جائیں وقت میسر ہو تو اپنی منزل کے مریضوں اور مقیم خانوں میں بچوں سے مل کر ان کو کچھ تحائف دیں۔ یقیناً جانیں بچی خوشی حاصل ہوگی۔

عشق بکوان خاتون خاندان کی ذمہ داری

ہوتی ہے۔ بہتر یہی ہوتا ہے کہ پہلے سے تیاری کر لی جائے۔ میٹھا اس طرح کا عشق کریں کہ گھنٹوں باورچی خانے میں گزارنے کے بجائے مہمانوں کے ساتھ مل کر وقت گزارا جائے مثلاً عید ٹرائی کے لئے کیک، کباب، سمو سے، روٹی وغیرہ پہلے سے تیار کر کے رکھ دیں۔ عید کی صبح صرف تھیں اور عید ٹرائی پر تھیں۔ عید ڈنر کے لئے تھیں، اسٹو، کڑا ہنی گوشت، دم قیمہ وغیرہ میں سے کوئی ڈش اپنا بیس یعنی ایسی ڈش جس کو زیادہ پکانا نہ پڑے۔ پلاؤ یا بریانی کا سامان تیار کر کے رکھ لیں تاکہ کھانے سے آدھا یا ایک گھنٹہ قبل صرف چاول اپنا کر ڈال دیں۔ اسی طرح چرغہ، اسٹیم بکمن، دان، بروسٹ، منکوری، ککے،



ماہ رمضان اور عید کا اہتمام

گھر تو وہی ہو پر نیا نیا سا لگے

گھروں کی اندرونی آرائش اور بیالیاتی طمیعان کے لئے ہم مختلف تصورات پر کام کرتے رہتے ہیں مثلاً ملبوسات کے جدید رجحانات سے بھی استفادہ کرتے ہیں۔ دراصل ڈیزائن تازہ اور منفرد ایجنز کو یکجا کر کے ایک تصویر کی مانند شکل ہوتا ہے۔ اندرونی آرائش کے ماہرین اب فیشن کی دنیا سے بھی رنگ، خدو خال، زاویے اور اشکال اخذ کرتے ہیں پھر اسے عمل دیتے ہیں یعنی کسی پردے پر مضبوط ریٹھی ڈورنگا کر ایک نئی ہوئی وسیع قطع ظاہر کی جاتی ہے ورنہ راڈ والے سادہ پردے بھی لوگ پسند کرتے ہیں۔ رمضان میں افطار اور ڈرنگا کا اہتمام ہر گھر میں ہوتا ہے۔ آپ لذت کام و دہن کا خاص خیال رکھیں گی۔ یقیناً ڈرنگا کا ستر خوان کے پچھلے اور نئے شمارے اس ضمن میں آپ کی خاطر خواہ رہنمائی بھی کریں گے تاہم ایک اہم شعبہ گھریلو آرائش کا بھی ہے۔

سجاوٹ میں گلابی پن، امید کا رنگ

یوں تو اسے بچپن اور نوجوان لڑکیوں کا رنگ کہا جاتا ہے لیکن یہ امید اور رشتوں کو ہم بکھٹے ہوئے انہیں نبھانے کا عندیہ دینے والا رنگ بھی ہے۔

زرد رنگ کھلتی ہوئی انگلوں کا تاثر

کس نے کہا کہ زرد رنگ افسردگی کا تاثر دیتا ہے۔ ذرا تصور کیجئے کہ برسوں کھیت میں پھول رہی ہو تو مزار سے لے کر زمین صاف کرنے والے تک کی خوشی دیدنی ہوتی ہے۔ زرد رنگ دوسرے رنگوں کے ساتھ مل کر بہت دلکش تاثر دیتا ہے۔ زرد اور نیلے یا زرد اور ہرے کاہو کے ساتھ ہسٹری چادر ہو، صوفے کا کپڑا ہو، راز ہو، کسٹر کے رنگوں میں اس رنگ کی آمیزش ہو دیکھنے میں بھلاکت ہے۔ آپ کے فرنیچر کے ساتھ زرد رنگ کی ایک آرائشی سہمی گئی نہایت مغرب معلوم ہو سکتی ہے۔

لیس والے مولو

فیشن کی دنیا اور خاص کر خواتین کے لباس سے مماثلت رکھنے والا یہ عنصر یعنی لیس آج سے نہیں برسوں سے ہوم ڈیکور میں استعمال ہو رہا ہے۔ ہمارے ڈائننگ ٹیبل کا کور، چیئر سیٹ، ٹرائی کی شیٹ، بستر کی چادروں کے کونوں پر یا چابی دار پردوں کی شکل میں بھی اسے عموماً لوگ پسند کرتے ہیں۔

لہریے دار فرنیچر

Serpentine ساخت کا فرنیچر 18 دیں اور 19 دیں مدی میں بھی مقبول تھا۔ پچھلے چند برسوں سے ہمارے پاس بھی کچھ اختراع اور کسی قدر تبدیلی کے ساتھ یہ فرنیچر پسند کیا جانے لگا ہے۔

ماحول دوست فضا

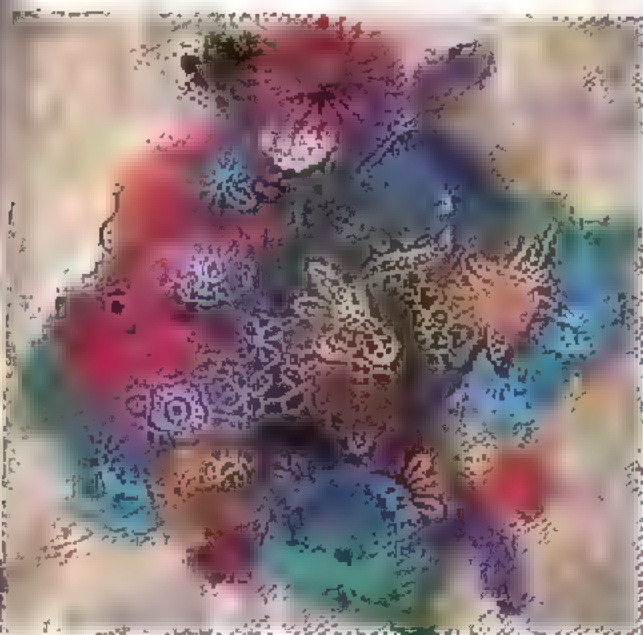
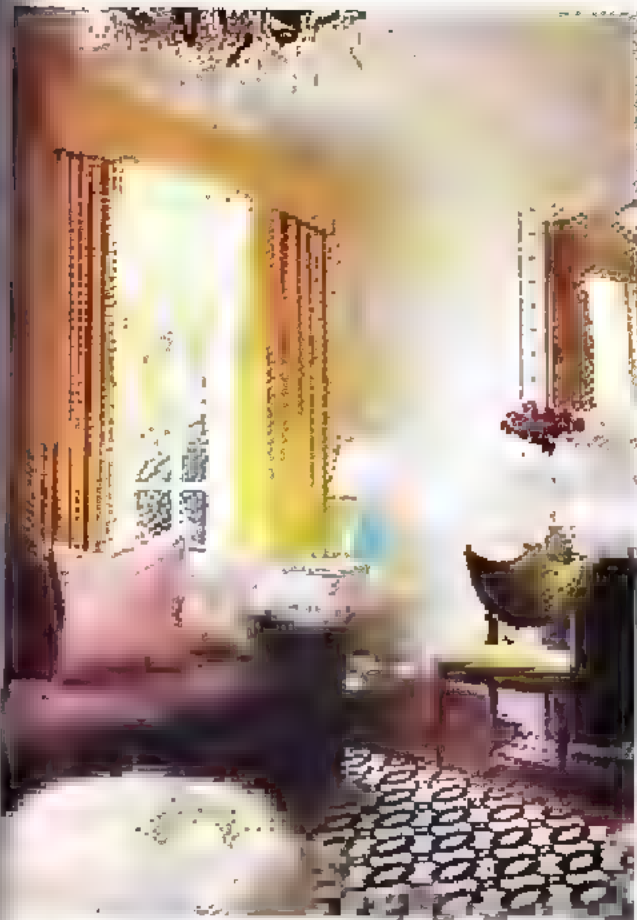
فلورنگ یعنی فرش کی صفائی ستھرائی آسان بنانے کے لئے دیگر قالینوں کو خیر باد کہنے کا دور آچکا ہے۔ اب اینٹوں، ماربل اور بانس کے فرش زیادہ موزوں سمجھے جانے لگے ہیں۔ فرش میں وہی میسر مل بہتر ہے جو کم قیمت میں دستیاب ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ آسانی سے استعمال میں آسکے۔

رگس اور جیومیٹری

اب تنگ اور مختصر جگہوں کے ساتھ ساتھ طویل راہ داریوں، مکین کے وسیعی حصوں اور برآمدوں میں رگس بچانے کا اہتمام کیا جانے لگا ہے۔ ٹیکسٹائل کی دینے یہاں بھی ہیرا کی ہے اور Rugs کو نمایاں انداز میں بنایا جانے لگا ہے۔ دیواری آرائش کے لئے بھی موزوں سمجھے جاتے ہیں اور فرش کی فرنگنگ کے لئے بھی بہترین، پائیدار اور باہولت سمجھے جاتے ہیں۔ ان رگس میں آپ کو جیومیٹرککل ڈیزائنز سے لے کر پھولوں کی شبیہوں میں گرافک آرٹ کی شکل بھی نظر آتی ہے۔

اس بار پھولوں کی تازہ دچتیاں سجالیں

چاندی کے خوشنما کٹوروں میں، کرسٹل کے پیالوں میں یا سیرامک کے کسی برتن میں یا پھر کچی سنی کی ہڈی میں پھول والے سے چھٹانگ بھر چتیاں خرید لائیے اور انہیں سادہ پانی اور چند قطرے عرق گلاب میں ملا کر سجالینے۔ یہ سجاوٹ آپ کے گھر کے چار سو مہک بکھیرے گی۔ گلاب ایسا پھول ہے جس کی مہک پیار کی خوشبو بن کر آج ہر مہمان کی سانسوں کو مہکا دے گی۔



چھپکتی چوڑیاں من بھاتا زلیور

آئیے عید کی خوشیوں میں رنگ بھردیں

صدف آصف

چمن چمن کرتی چوڑیاں ہر عمر کی لڑکیوں اور خواتین کی کزوری کہلاتی ہیں۔ ہمارے یہاں چوڑیوں کی روایات بہت قدیم بھی جاتی ہے۔ پاکستان میں عید کا چاند نظر آتے ہی چوڑیوں کی دکان پر رش کا عالم دیکھنے سے تصدیق رکھتا ہے۔ خواتین اور لڑکیاں عید کے لمبوسات کی میچنگ کے حساب سے چوڑیاں خریدنے کے لیے بازاروں کا رخ کرتی ہیں۔ اسی لیے عید کی تیاری مہندی اور چوڑیوں کے بغیر ادھوری کہلاتی ہے، ویدہ زیب چمن چمن کرتی چوڑیوں سے بھرے ہاتھ عید کی خوشیاں میں رنگ بھردیتے ہیں۔

ہمارے یہاں شاید ہی خوشی کی کوئی ایسی تقریب ہو جہاں خواتین کی نازک یا سڈول کلائیوں میں چوڑیوں کی کھٹکناست نہ ہوں۔ ہمارے یہاں سب سے پہلے کالج کی چوڑیاں کو اولیت حاصل ہے۔ جو سستی ہونے کی وجہ سے ہر طبقے کی پہنچ میں ہیں۔ کالج کی چوڑیاں نہ صرف اپنے دلکش رنگوں کی وجہ سے نگاہوں کو بھاتی ہیں بلکہ ان کی مخصوص جھکار کانواں میں دس گھول دیتی ہے۔ ہمارے مشرقی معاشرے میں چوڑیوں کو سہ کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ مگر یہ چوڑیاں کسی مخصوص عمر سے متعلق نہیں کی جاتی ہیں۔ لڑکی بالیوں سے ادھیڑ عمر کی خواتین تک اسے بڑے شوق سے پہنتی ہیں۔ شادی شدہ خواتین چٹیلی چوڑیوں کو کامدار کزوں اور بانگوں کے ساتھ ملا کر بہت خوبصورت میٹ بنو کر پہنتی ہیں، جس میں جدت پیدا کرنے کے لیے انھیں زنجیر سے منسلک کر کے مختلف دوغیر دگائے جاتے ہیں۔

سرخ، سبز، براؤن اور نیلی مینے کی چوڑیاں عموماً بڑی عمر کی خواتین پہنتی ہیں۔ آج کل پلاسٹک، گلیزی مختلف دھاتی اور مختلف اشکال کے کڑے بھی بہت پسند کیے جا رہے ہیں۔ مشرقی، مغربی استخراج سے ڈیزائن کیے گئے یہ گول، بیضوی، چوکور اشکال کے دیدہ زیب کڑے کم عمر لڑکیوں کو اپنی جانب مائل کرتے ہیں۔ تاریکی طرح مل کھائی ہوئی کلائی کے گرڈ پلٹ جانے والی سٹیل اور برکی چوڑیاں بھی عام ہیں۔ یہ انٹینسٹ جیولری مشرقی اور مغربی دونوں لمبوسات کے ساتھ پہنتی ہے

دیہی طرز کی چوڑیوں کو شہر میں جدت دے کر جدید انداز میں ڈھال کر بیچا جا رہا ہے۔ ایسے ڈیزائن بھی بہت منفرد نظر آتے ہیں، ان کی سادگی میں بھی پرکاری ہوتی ہے۔ ٹھٹھے یا سوچوں سے انھیں سجایا جاتا ہے۔ راجھستانی، سنائل کے کڑے اور تھر کے انداز میں بنائی گئی چوڑیاں بھی آنکھوں کو بھلی لگتی ہیں۔

سونا مہنگا ہونے کی وجہ سے صنف نازک کی پہنچ سے دور ہوا تو انڈین ڈیزائن کے سنہری، سادہ، منقش، کام دار اور نگوں والے نگین، چوڑیاں اور بریلیٹ کاروان عام ہو گیا۔ اس قسم کے نگین شادی بیاہ کی تقریبات میں خواتین کے ہاتھوں میں نظر آتے ہیں، جو سونے کے زیورات کو بھی مات دیتے ہوئے کلائی میں جگمگاٹتے ہیں۔ یہ خواتین کا ایسا ہاتھوں میں پہننے والا من بھاتا زلیور ہے جو بھی "آؤٹ آف فیشن" نہیں ہوتا۔ ان کی ساخت، تراش خراش اور رنگ دونوں کو سوہ لیتے ہیں۔



گرمیوں میں عید منائیں کیسے؟

اس عید پر آپ کیا پہنیں گی؟ کیسا جوڑا سلوائیں گی

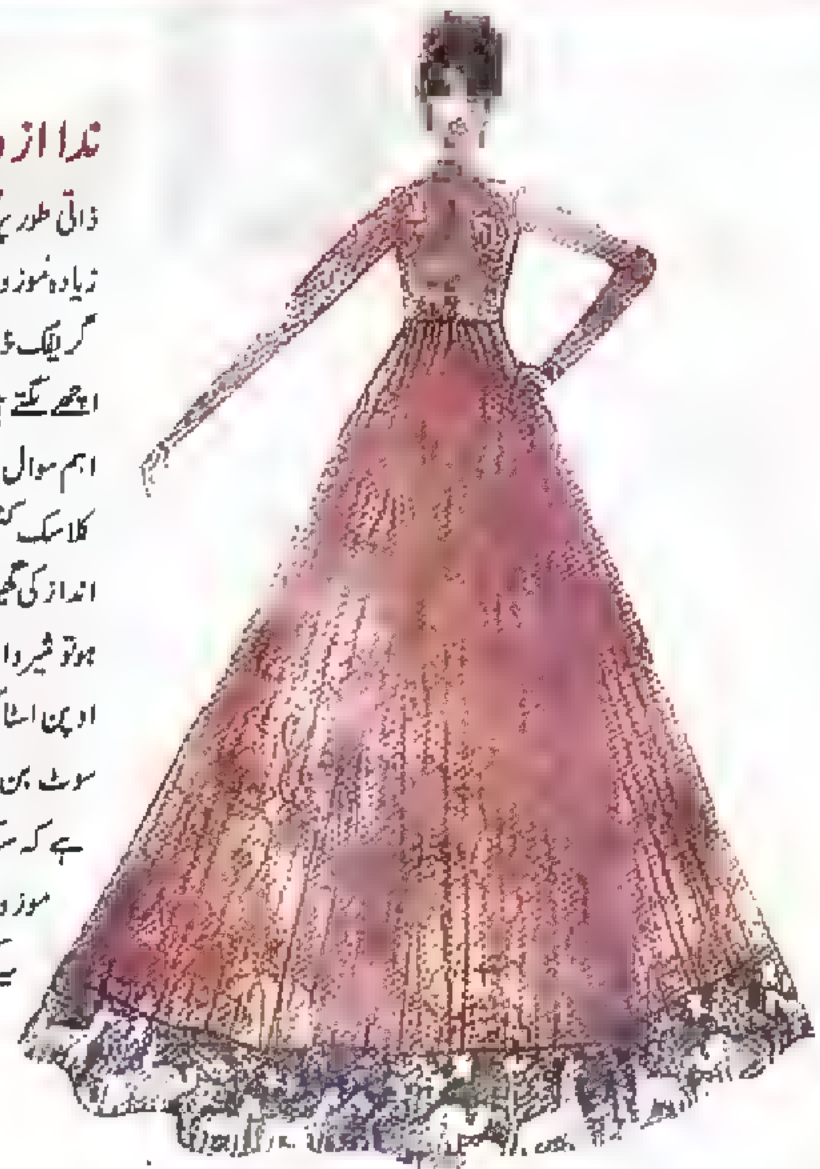
درخشاں فاروقی

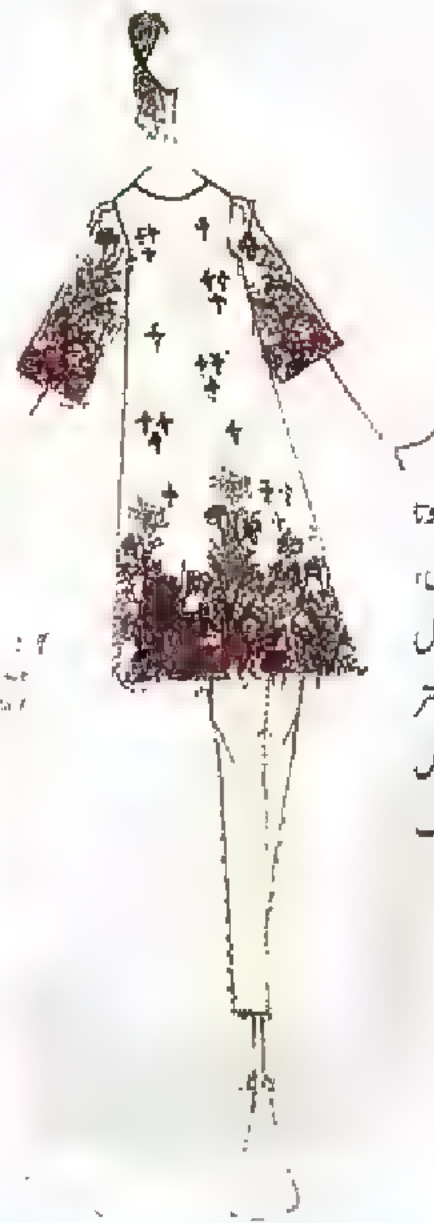
ایک جوڑے سے لاگام پٹنے والا کٹمن اور ڈیزائنرز کے ہونے کی وجہ سے بہنوں کی استطاعت سے باہر ہو گئی ہیں۔ بچت اجازت دے دیتا ہے تو ایک آدھ من پسند جوڑا لیتے یا سسرال کے عید تقاریر کے لئے بے لکھے اور باقی ڈیزائنرز کی Tips ہم بتائے دیتے ہیں، کوئی پسندیدہ کپڑا خریدیے اور اپنی تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لائیے۔ مہارت سے تاکہ اس طرح تکمیل دینی کہ عید کے روز آپ کی دلدادہ ہو جائے۔ منشی حمید کی کچھ نہ بکھڑا س اور خوش کن چٹا لباس سے بھی تو ملنا چاہئے۔ ذیل میں چند ڈیزائنرز آپ کو اپنے اسٹائل کی مدد سے چند مشورے دے رہے ہیں۔

نڈا زور

ذاتی طور پر گرمیوں کے موسم میں آنے والی عیدوں کے لئے پھولدار پرنس زیادہ نموزوں لگتے ہیں۔ کچھ برگد پرنس ہوں۔ کچھ پرنسوں کی شہادت کے گرینک ڈیزائنز ہوں اور کھلتے ہوئے شرخ اور مدیم رنگ تو پیسے بھی ہوں اچھے لگتے ہیں۔

اہم سوال یا کتے ڈریس کی تراش خراش اور اسٹائل کا ہوتا ہے۔ آج بھی کلاسیک کنس مقبول ہیں آپ سادہ وضع سے بھی مکمل ماڈرن اور مغربی انداز کی گھیردار گیس یا پٹو از وغیرہ بنا سکتی ہیں۔ گلے کے ڈیزائن کار ہو تو شیر والی کار زیادہ سچے گا مگر چھوٹی گردن رکھنے والی ہمیش فرٹ اپنی اسٹائل کی گیس سلوائیں اور گلے پر پائپ ان گولائیں اچھا سوٹ بن سکتا ہے۔ کپڑے کے انتخاب کے لئے میرا مشورہ ہے کہ سلک میں چار جٹ، نیٹ، جھاڈا یا کاشن بن رسی نموزوں رہیں گے اور پاکستان بھر کی مارکیٹوں میں یہ کپڑا آسانی دستیاب ہے۔





”مجھے اس عید پر انجمر انڈری زیادہ بھلا میڈیم معلوم ہوتا ہے۔ انجمر انڈری نہیں تو باڈر پر پھول وارڈیز آئن ہوں،“ دیکھے آئیڈیادیتا بہت مشکل ہے کیونکہ آپ پر کونسا اشاکل خچے گایا کونسا آپ کا پرسنل اشاکل ہے یہ آپ سے بہتر کوئی نہیں جانتا۔ سمجھی کسی ماڈل کو دیکھ کر اس جیسا لباس خریدنا درست نہیں ہوتا۔ اس ماڈل کے لباس سے صرف ایک مختلف تصور منفرد اور اچھوتا اثر اپنایا جاسکتا ہے۔“



مہندی رچائی جائے

یہ ہے عید کا سنگھار

تمثیلیہ زاہد

رہنمی آج کل، چمکتے دکھتے، رنگارنگ بلببسات، حنائی ہاتھوں میں بھری چوڑیوں کی کھلکھل، بچوں کی محسوس مسکرائشیں، عید یوں کے تارالے، لہو جوانوں کے چہرے اور بچوں سے انہی اور عید کا قسم کے کھانوں اور شیر خوار سے کافور اس ایک لفظ عید میں پوشیدہ ہے۔ عید میں عید پر مشتمل ہے اس لفظ میں ڈیڑھ سو خوشیاں پوشیدہ ہیں۔ عید دورہ داروں کے لئے عید خداوندی ہے جسے ہر پور ہمار کی طرح منانا چاہیے۔ بزرگ کہتے ہیں، ہمارے وقتوں میں آخر آخری کی عید نہیں ہوتی مگر آج کل کے لہو جوانوں کی طرح اسے سو کر گزارا جاتا ہے۔ شام ہوتے ہی گھر والے چھتوں پر چڑھ جاتا کرتے تھے۔ عید کا چاند دیکھنے میں دھل کی کوشش کرنا اور ایک دوسرے پر سبقت لے جانے کی مہم لہو جوانوں پر سوار رہتی تھی، چاند نظر آتے ہی ایک دوسرے سے بغل گیر ہو کر مبارکبادی جاتی



پھر چھتوں سے اتر کر بزرگوں کو سلام کر کے ان کی دعا میں لی جاتی تھیں۔ چاند کا سننے ہی خواتین شیر خورے کے لئے بیوہ جات کا بے لگ جاتیں اور عید کے دن کے بچوں کی تیاریاں شروع کر دیتیں۔ لڑکیاں اپنی آہلیوں کے ساتھ مل کر انگلیں میں پیچھ جاتیں، دل کر مہندی گھولی جاتی اور ایک دوسرے کی ہتھیلیوں پر تکیہ بنا کر خوش ہوتیں اور ایک دوسرے کو داد دیتیں۔ پہلے وقتوں کی یہ رنٹیں اب مشق و شو کی ہیں۔ اب اس کے برعکس ہوتا ہے

جموئی عید جسے عید الفطر کہتے ہیں خواتین کے لئے خاصی بے سندور نے سے تعلق رکھنے والی عید ہے جبکہ عید قرباں پر جانوروں کی خرید و فروختی اور کین ترجی ہوتی ہے۔ بہر حال خواتین میں مردوں سے زیادہ خوش و خوش نظر آتا ہے۔ مرد حضرات صرف ایک سے جوڑے اور جوڑے پر اکتفا کر لیتے ہیں جبکہ خواتین اپنے ہاتھ سنگھار پر خاص

توجہ دیتی ہیں۔ ہمارے اس موقع پر جو بیسورت اور مغرور نظر آنے کی خاطر وہ سبے سندور نے کے تمام لوازمات استعمال کرتی ہیں۔ اس بناؤ سنگھار میں چوڑیوں کی خرید واری اور مہندی کی ڈیزائننگ کو خاص اہمیت حاصل ہے۔ اس کے بغیر عید کا سنگھار ادا ہوتا ہے۔

یہ صرف قدیم روایت ہے بلکہ سنت نبی صلی اللہ علیہ وسلم بھی ہے۔ پرانے وقتوں میں خواتین کا بازار جانا محبوب سمجھا جاتا تھا۔ خواتین کی تمام ضرورتیں گھر بیٹھے پوری ہوتی تھیں۔ عید کے دن صبح نماز کے بعد چوڑی داں جسے ”تیاروں“ کہا جاتا تھا چوڑیوں اور دوسرے لوازمات بے آبی تھیں اسے داہان میں بٹھا دیا جاتا تھا۔ گھر کی تمام خواتین جن میں بیویاں، بیٹیاں اور بچیاں شامل ہوتی تھیں باہمی اپنی پسند کی چوڑیوں کے ساتھ مہندی، مالی، پودار، خوشبو وغیرہ لے لیا کرتی تھیں۔ کئی خواتین ایسی بھی تھیں جو گھر بیٹھے مہندی کے پتے نہیں کر سکتیں اور بیرون کوڑا کرتی تھیں۔ مہندی کے جھاڑے تازہ بہ تازہ پتے توڑ کر اسے چھڑکی سلیر میں لیا جاتا تھا۔ اسے ہاتھوں اور پیروں پر لگانوں کی مدد سے رنگا جاتا۔ جب ہاتھ دھوئے جاتے تو کھلتے رنگوں کے ساتھ سرخ سرخ ہتھیلیاں اپنی سونہری سونہری خوشبو کے ساتھ ہلک جاتی۔ مہندی آج کل خشک خشک شکل میں دستیاب ہے جو اب عمر رسیدہ خواتین کے ہاتھوں کوڑا کھٹکے تک محدود ہو گئی ہے۔ موجودہ دور میں جس طرح روایتوں کو جدید تصور اور فٹ سے روپ میں ڈھال لیا ہے، اسی طرح اسل پر پستی جانے والی مہندی اب کون اور خوب کی شکل میں دستیاب ہے۔ کون کے ذریعے تل بولے بنانا بھی ایک آرٹ ہے۔ گول بکری کی شکل کا ڈیزائن بھی نہایت مہین نقش و نگار اور آرائشی بھرائی کی شکل میں ہوتا ہے، مابہر خاتین مہندی کون کے ذریعے طرح طرح کے نقش ڈیزائن بنالیتی ہیں، موجودہ دور میں خواتین میں کئی طرح کے ڈیزائن مقبول ہیں، ان ڈیزائن میں خواتین مختلف رنگوں کے گھیر اور سورنگ کے کھینے لگوا کر مہندی کی آرائش اور دکھائی میں اضافہ کرتی ہیں۔ آج کل کالی مہندی بھی خواتین میں بے حد مقبول ہے، خواتین انڈین اور پاکستانی ڈیزائن کے علاوہ عربی، افغانی اور سوڈانی مہندی کے ڈیزائن لگوانا پسند کرتی ہیں۔

وہ خواتین جو لہو وہ بھرے بھرے ڈیزائن پسند نہیں کرتی ہیں ان میں عربی مہندی مقبول ہے۔ عربی ڈیزائن دیکھنے میں مغرور اور فٹس لگتے ہیں۔

عربی مہندی کے ڈیزائن آدھے ہاتھ پر بنائے جاتے ہیں۔ ان میں زیادہ تر بھول بچوں اور صراحی دار ڈیزائن ہوتے ہیں۔ بچوں کے اندر فلنگ نہیں کی جاتی۔ یہ ڈیزائن چونکہ آدھے ہاتھ پر مشتمل ہوتا ہے لہذا کھلا کھلا ڈیزائن اکیڈم کے آدھے حصے پر لگا ہوتا ہے۔ اکیڈم کا باقی آدھا حصہ چھوڑ دیا جاتا

ہے۔ جبکہ افغانی سوڈانی مہندی میں باریک باریک لائیں اور ان پر بھر پتیاں بنی ہوتی ہیں۔ انہی لائیوں پر مختلف اشکال بھی بنائی جاتی ہیں۔ سوڈ اور باریک دھوئیں میں اس ڈیزائن میں استعمال کئے جاتے ہیں۔ پاکستان اور اندر مہندی کے ڈیزائن بنانا خاص محنت طلب کام ہے کیونکہ ان ڈیزائن میں باریک کام کیا جاتا ہے۔ ڈیزائن کے ہر کونے میں فلنگ کی جاتی ہے۔ اکیڈم کی پیروں سے لے کر تھیلی کے نیچے تک پورا ہاتھ بھرا ہوتا ہے۔ ڈیزائن کے کسی حصے میں جگہ نہیں چھوڑی جاتی۔ بھول بچوں کے اندر کئی فلنگ کر کے ہاتھوں کو مکمل بھرے بھرے ڈیزائن سے پر رکھا جاتا ہے۔

عید کی سوغاتوں میں خصوصی سوغات مہندی ہے۔ ڈالٹا کا دسروں عید کے اس پر سرت موقع پر مہندی کے چند نمونے شائع کر رہا ہے۔ انہیں سب اپنے ہاتھوں کے آگے پیچھے لگائیں۔ عید کے دن ہتھیا مہندی رچے ہاتھوں کی سونہری مہندی ہلک اور کلاہوں تک رنگ برنگی چوڑیاں آپ کے کسٹم کو بے حد کر دیں گی۔



ذال کا سترخوان



عید اسپیشل

کرچی سوپیاں

ترکیب:

- سوپیاں کے چھوٹے ٹکڑے کریں، الائیچی کے دانے نکال کر کوٹ لیں اور بادام پستوں کو باریک کات کر رکھ لیں
- کڑاہی میں ذال VTF پانی ڈال کر درمیانے آگ پر گرم کریں اور اس میں الائیچی اور بادام پستے ڈال کر دس تین منٹ ٹرائی کریں
- پھر اس میں سوپیاں ڈال کر بلیک آگ پر بھونیں، اس دوران دوسری طرف چینی میں دو پیالی پانی ڈال کر درمیانے آگ پر پکے رکھ دیں
- چینی اور پانی اچھی طرح مل ہو جائے اور سوپیاں کی خوشبو آنے لگے تو دونوں کو ملا لیں اور ڈھک کر بلیک آگ پر پکے رکھ دیں
- جب شیر و خشک ہونے پر آ جائے تو ہالائی کو ہلکا سا پیسٹ کر ڈالیں اور بلیک آگ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی ڈش میں نکال کر فرنیچ میں رکھ دیں اور عید کے پر مسرت موقع پر مزیدار تھنڈی سوپیاں کا لطف اٹھائیں۔

اجزاء:

200 گرام	ذال
دو پیالی	چینی
دو پیالی	ہالائی
تین سے چار عدد	آلو بلیک
مضبوط پسند	پر دم پختے
آدھی پیالی	VTF پانی

پانی کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکائے کا وقت: تیس سے پچیس منٹ

لہذا چار سے چھ کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان



عید اپیشل

چکن کیفریٹیل

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کو بڑے ٹکڑوں میں بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ سب سے پہلے چکن کو دو کر گھرت گت لگا کر رکھ لیں۔ بیاز کو ہار یک کات میں
- دھلیہ اور زبے کو توڑے پر ہلکسا ہون لیں۔ در اس میں گرم مصالحہ ملا کر رائیڈہ میں چیں لیں
- پھر، رگ لسن، بری مرچیں، برا دھلیہ اور پودینے کو ٹیبلڈہ میں چیں لیں۔ در اس میں قرانی کی ہوئی بیاز خشک مصالحہ اور نمک ملا میں
- چکن کو مصالحے کے کچھ سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا سٹی کو درمیانی آچ پر گرم کریں۔ در اس میں چکن کو سنبری فرنی کریں۔ ایک طرف سے اچھی طرح قرانی ہو جائے تو پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنبری کر لیں
- چکن کو چپ کر لیں، اگر مکمل نہ گلی ہو تو ہلکا سا پانی کا چھینا دے کر ڈھک کر بلی آچ پر دم پر رکھ دیں
- آخر میں سرکہ ڈال کر دوسے تین منٹ پکا کر چوبے سے اتار میں

پریزنٹیشن:

سلاد سے لگی سوئی خوبصورت ڈش میں رکھ کر اس مزیدار چکن کو پیش کریں۔

اجزاء:

تاریت چکن	ایک کلو	تاریت گرم مصالحہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بری مرچیں	چار سے چھ عدد
اورک لسن پ ہوا	دو کھانے کے چمچ	برا دھلیہ	دو کھانے کے چمچ
بیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ	تو چھ لٹھی
سفید زبیدہ	ایک کھانے کے چمچ	سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ
تاریت دھلیہ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا سٹی	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:

ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت:

آدھا گھنٹہ

افراد:

چار سے پانچ کے لئے

دالدا کا دسترخوان



عید اپیشل

ترکیب:

- چکن کوٹنے کی طرح کنوا لیں اور اس کو دو کراس میں گہرے کٹ گالیں
- تین کے چوں، لال مرچوں اور سفید مرچ کو قے پر بھون لیں اور گرائیڈ میں چیں لیں، پھر اس میں تین کھانے کے کچھ مرکہ درو کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر دیکھیں تاکہ یہ پیسٹ بن جائے
- تلوں کو اس پیسٹ سے میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- سلوڈس کو چھیل کر فریج فرائیز کی طرح کاٹ لیں، انھیں اپنے ہوئے پانی میں خشک اور مرکہ ڈال کر تین سے چار منٹ بھال لیں
- پانی سے نکال کر ا پر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں اور ان پر خشک اور کالی مرچ چھڑک کر انھیں انویم فوئل سے ڈھک کر رکھ دیں
- فرائنگ تین میں اسے نمین کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آئل کو درمیانی آگ پر گرم کریں، اس میں تلوں کو ڈال کر ڈھک دیں
- پانچ سے سات منٹ بعد جب ان کا پتہ پانی نکلتے گئے تو وہی پیسٹ کر ڈال دیں، انھیں آگ پر پکے رکھ دیں
- وہی کاپلی خشک ہونے تک چکن گل ہائے تو اسے چوبیس سے اٹار لیں اور اوہیں پروف ڈش میں ڈال دیں
- کسے ہوئے آؤڈس کو چوں طرف لگیں اور اوپر سے پھینکا ہوا انڈیا پیسٹا کر ڈال دیں۔ آخر میں اوپر سے دو کھانے کے کچھ ڈالڈا کنولا آئل ڈال دیں
- پہلے سے گرم کسے ہوئے ادوٹا میں 150°C پر اس سے پار پیسٹ بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن:

ادوٹا سے گرم گرم نکال کر تین سیس کے ساتھ اس منفرد چکن کا مزہ انھیں۔ یہ چکن کو پکانے کے بعد اس کے گوشت کو ہڈی سے علیحدہ کر میں اور فریج فرائیز کے ساتھ بیکنگ ڈش میں تہہ لگا کر بیک بھی کیا جاسکتا ہے۔

عربک پیک چکن

اجزاء:

750 گرم	مرکہ	چوڑے کھانے کے کچھ
حسب ذائقہ	آلو	تین عدد درمیانی
دس سے پانچ عدد	انڈے	دو عدد
چوڑے آٹھ عدد	کالی مرچ کٹی ہوئی	ایک چائے کاجج
ایک چائے کاجج	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

پارڈا کالڈا: ایک گھنٹہ

پائے کالڈا: پینتیس سے چالیس منٹ

ادوٹا: دو سے تین کے لئے

دال کا سترخوان



عید اپیشل

مٹن اکبری

اجزاء:

بکرے کا گوشت	ایک کلو	پیاز اگر مہیا نہ ہو	آدھا چائے کا چمچ
مٹن	حسب ذائقہ	برقی سرچس پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
اورنگ لہسن پیاز	دو کھانے کے چمچ	دہی	ایک پیالی
پیاز	دو عدد درمیانی	لٹاؤ کچپ	آدھی پیالی
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	انچ پی ساس	دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	نماز	دو عدد
کان مرچ گدڑی پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	برادھیا	آدھی گٹھی
چائے مرچ	ایک چائے کا چمچ	برقی سرچس	تین سے چار عدد
بلدی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکگ آئل	چار سے چھ کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکالے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- گوشت کو دھو کر رکھیں، پیاز کو چپ کر لیں۔ نماز، برادھیا اور برقی سرچس کو باریک کٹ کر رکھ لیں
- تین میں ڈالڈا کوکگ آئل ڈال کر درمیانی آنچ پر دس تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز ڈال کر پانچ سے سات منٹ فری کریں
- اورنگ لہسن، برقی سرچ اور گوشت ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ گوشت کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر مٹن، لال مرچ، کٹی ہوئی لال مرچ، کالی مرچ، بلدی، چائے مرچ اور دہی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکے رکھ دیں
- جب گوشت اودھ گا ہو جائے تو انچ پی ساس، لٹاؤ کچپ اور گرم مہیا ڈال دیں اور اچھی طرح گٹھنک پکائیں
- اتار دے، بھر، نماز، برادھیا اور برقی سرچ سے گارنش کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم شیرمال یا تاقان کے ساتھ پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



عید اپیشل

مرغ شالیمار

ترکیب:

- چکن کے ٹکڑوں کو صاف دھو کر خشک کر لیں اور انھیں نمک، ادورک لہسن اور سفید مرچ کے ساتھ میرینٹ کر کے رکھ دیں
- پیاز کے سوسے نکلے کر کے آدھی پیالی پانی میں ڈالیں اور اس میں بادام (چھلکا نکال کر)، خشک اور تل ڈال کر بال لیں
- پیاز گل جانے والے ٹھنڈا کر کے چکن لہسن اور دہی میں ملا کر رکھ دیں
- چکن میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کو گنگ سٹل ڈال کر درمیانی آگ پر گرم کریں اور اس میں گرم مصالحہ ڈال کر کڑکڑائیں
- پھر اس میں پیاز کا پیسٹ ڈال کر اتنی دیر بھوئیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- میرینٹ کی ہوئی چکن ڈال کر ڈھک دیں، پانچ سے سات منٹ درمیانی آگ پر پکانے کے بعد اس میں گارنٹ ملک ڈال دیں
- ہلکی آگ پر چکن گھٹے تک پکائیں اور آخر میں باریک کٹا ہوا ہر مصالحہ اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

بہار

پریزنٹیشن:

اس چکن کو حسب پسند شیرمال یا نان کے ساتھ پیش کریں۔

اجزاء:

چکن	فڑھ ککو	ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دہی	دو پیالی
ادورک پیاز	دو کھانے کے چمچ	گارنٹ ملک	دو پیالی
لہسن پودا	دو کھانے کے چمچ	برقی مرچیں	آٹھ سے دس عدد
پیاز	تین سے چار عدد	ہر ادھنیا	ایک گھسی
سفید مرچ لہسن، ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	پودینہ	آدھی گھسی
بادام یا کاجو	آدھی پیالی	فریش کریم	ایک پیالی
گی	دو کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
شیرمال	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو گنگ آئس	آدھی پیالی

آدھا گھنٹہ

تیس سے پینتیس منٹ
چھ سے سات کے لئے

زردی کا رت:

پکانے کا وقت:
انوار

ڈالڈا کال سترخوان



میٹرونی پارسلر

اجزاء:

میٹرونی	200 گرام	کالی مرچیں (پتی ہوئی)	آدھا چائے کانچ
کانچ چیز	ایک پیالی	بری مرچیں (باریک کی ہوئی)	دو سے تین عدد
شرومر	ایک ٹن	اجائن	آدھا چائے کانچ
شملہ مرچ	ایک عدد	لیبوں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سو سے کی پٹیاں	حسب ضرورت
لہسن (باریک کٹا ہوا)	دو سے تین جوئے	ڈالڈا کو لگ آئل	حسب ضرورت
پکن پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

فرائیگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب:

- میٹرونی کو ٹکڑے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں اور تھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ شرومر اور شملہ مرچ کو باریک چوب کر لیں اور کانچ چیز کا چوڑا کر کے رکھ دیں
- میٹرونی کو اچھی طرح خشک کریں پھر اس میں چیز، شرومر، شملہ مرچ، نمک، لہسن، پکن پاؤڈر، شملہ مرچ، کالی مرچ، بری مرچیں، اجائن اور لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔ دو سے تین چمچ خشک میدے میں تھوڑا سا پانی ڈال کر لٹی سی جالیں
- سو سے کی، ایک پتی کو سیدھا رکھیں اور اس پر دوسری پتی کو کراس (+) کر کے رکھیں۔ درمیان میں ایک کھانے کا چمچ تیار کی ہوا کچر رکھ کر پیسے ایک پتی کے دونوں سروں کو ڈھکا کر درمیان میں لائیں اور پتی کی مدد سے بند کر دیں
- پھر اسی طرح دوسری پتی کے بھی دونوں سروں کو درمیان میں لاکر پتی سے چپکا دیں۔ ترے میں تھوڑا سا خشک میدہ چھڑک دیں اور ان پارسلز کو اس میں رکھ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کو لگ آئل ڈال کر درمیان آگ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں۔ دوران پارسل کو سہرا فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

ان کو ایک سے دو دن پہلے بنا کر اوپر دیئے گئے طریقے کے مطابق فریزر میں رکھ دیں اور انصار کے وقت یا مہمانوں کی آمد پر گرم گرم فرائی کر کے پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



پوٹو چیز رولز

اجزاء:

آدھا کلو	بہدی	آدھا چائے کا چمچ
200 گرام	کالی مرچ پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیلی	اندھ	تین عدد
حسب ذائقہ	ذیل روٹی کا چورا	حسب ضرورت
ایک چائے کا چمچ	بیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو لنگ آئل	حسب ضرورت

یارٹی کا وقت: آدھا گھنٹہ

فریجنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

- پیٹہ کو دو کھانے کے چمچ میں ڈالیں اور اس میں اورنگ کھنکھن، لال مرچ اور ہلدی ڈال کر درمیانی آگ پر پکے رکھ دیں۔ اتنی دیر پکانیں کہ پیٹے کا پتہ پانی خشک ہو جائے
- آلوؤں کو بال کر چھیل کر پیش کریں اور اس میں نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ملا کر رکھ لیں
- دو اینڈوں کو ابال کر چورا کر لیں اور پیٹے کو اچھی طرح بھون کر اس میں ملا لیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر اس میں کش کیا ہوا چیز بھی شامل کر دیں اور اس کچر کو دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- آلو کے کچر کو سب کی طرح پھینسی پر رکھ کر کلیہ بنالیں اور اس کے درمیان میں دو کھانے کے چمچ قیر رکھ کر اس کو روں کی شکل میں دبا کر بھی طرح بند کر دیں
- ایک اندھے کو پھینٹ کر اس میں چٹکی بھر نمک اور کالی مرچ شامل کر لیں۔ تیار کئے ہوئے رول کو پیسے اندھے میں ڈپ کریں پھر ذیل روٹی کے چورے میں پھیر لیں
- کڑائی میں ڈالڈا کو لنگ آئل پر گرم کریں اور رول کو سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن:

گرم گرم مزیدار رولز کو کچپ اور پٹنی کے ساتھ انظار کے وقت یا شام کی چائے پر پیش کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان



ترکیب:

- میدے کو چھان ترس میں نمک اور ایک چوتھائی پیالی ڈالڈا VTF بنا سہتی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ پھر وہ سے تیس منٹ کے لئے نمک کے تیلے کیڑے میں لپیٹ کر رکھ دیں
- آلوؤں کو ابائی کر چھیل کر میٹھ کر لیں، پیاز کو باریک چوب کر لیں۔ بری مرچیں اور ہرا دھنیا باریک کاٹ کر رکھ لیں
- فرنیٹنگ تیل میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سہتی کو گرم کر کے اس میں پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں آو، نمک، بری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور لیموں کا رس ڈال کر چوبے سے تار لیں اور ٹھنڈا کرتے رکھ دیں
- گندھے ہوئے آنے کو تیل کر اس میں کارن فلڈر اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF بنا سہتی کا بیٹ بنا کر لگا لیں اور اس کو روں کر لیں
- پھر دوبارہ سے تیل کر چوکور پوریاں کاٹ لیں، ہر پوری کے ایک طرف "لوکی فلنگ" دکھ کر دو سرا کو، اٹھا کر ٹکڑے ٹکڑے میں بند کر لیں
- سارے سموسے اسی طرح بنا کر وہی سے پھر وہ منٹ کے لئے فرنیٹنگ میں رکھ دیں۔ پھر کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو گرم کر کے ان سموسوں کو سنہری فرائی کر لیں یا اوون کو 180C پر گرم کر کے سموسوں کو بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور بارہ سے پھر وہ منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن:

صوبہ سندھ پٹی یا ٹرانسپ کے ساتھ گرم گرم انڈر کے وقت پیش کریں۔

فرانیٹ اور بیکڈ سموسے

اجزاء:

میدہ	آدھا کلو	بری مرچیں	چوبے سے آٹھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	ہرا دھنیا	آدھی گھی
آو	آدھا کلو	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی	کارن فلڈر	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پسی ہوئی	ایک چمچ کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا سہتی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پچیس سے چالیس منٹ

پکانے کا وقت: پھر وہ سے تیس منٹ

تعداد: دس سے بارہ عدد

ڈالڈا کا دستور خوان



ترکیب:

- ڈالڈا VTF بنا سہی کہ پھینٹ کر فریج میں رکھ کر اچھی طرح ٹھنڈا کر لیں، میدے میں تنک اور انڈا ڈال کر مر دے پانی سے گوندھ کر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے رکھ دیں
- گوندھتے ہوئے میدے کو لمبائی میں تیل میں، اس پر خشک میدہ چھڑکیں پھر ڈالڈا VTF بنا سہی کو پھیلا کر پیسٹ کر دیں۔ تین تہہ کی شکل میں فولڈ کر لیں۔ پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر دس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- فریج سے نکال کر خشک میدہ چھڑک کر دوبارہ پٹیلیں وراپی طرح سے فولڈ کر کے رکھ دیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کر لیں، یہ پف پیسٹری بنادے
- سے تیل کر حسب پسند خفیف میں کات لیں۔ ایک کلو سے پچاس کی طنگ دیکھیں اور اس پر دوسرا کلو رکھ کر کناروں پر نڈے کی سفیدی لگا کر وہ کراچی طرح بند کر دیں
- انڈے کی زردی کو ہلکا سا پیسٹ کراد پر سے برش کی مدد سے گادیں اور سی طرح تمام تھیز ہڈ کر لیں سے پچیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں تاکہ فست بیک ہو
- اودن کو بیس منٹ پہلے 250°C پر گرم کر لیں پچھنی تہ ہوئی جاکنگ نرے میں پھیر کر رکھ کر اور دس منٹ پچیس سے تیس منٹ کے لئے پچھی طرح سنہری ہونے تک بیک کر لیں

فلنگ بنانے کے لئے:

پاک کو دھو کر بادیک چوب کر لیں دو چین میں درمیانی آج پر رکھ کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں۔ چکن کی ہڈیوں میں نمک، لہسن و رکان مرچ ڈال کر ابل لیں۔ میدہ و مارجرین یا کھن کو بھلی آج پر خوشبو آنے تک بھجھیں وراں تھوڑی تھوڑی کر کے بخش ڈال کر وہ ہماٹ ماس بنالیں۔ چولہے سے تار کر اس میں پاک، چیزہ مشروم، ابل ہوئی چکن و دپا رسہ ڈال دیں

پیریز سنڈیشن بہ خوبہ ورت انداز میں ہائے گئے چیز آپ کی عید فرانی کی شان دو با کر دیں گے۔

چکن پاک پیسٹری

بنا پیسٹری بنانے کے اجزاء:

نیرا	چار پیالی	پا ہوا سن	ایک چائے کاجج
ایک	حسب ذائقہ	کالی مرچ گدیری پتی	ایک چائے کاجج
لے	دو عدد	میدہ	دو کھانے کے کچ
VTF بنا سہی	ڈھائی پیالی	مارجرین یا کھن	دو کھانے کے کچ
فلنگ کے اجزاء:		پٹنی	دو تھ پیالی
ایک ٹھونڈی کی پٹیاں 200 گرام		چیز کش کیا ہوا	آدھی پیالی
200 گرام		مشروم یا ریک کٹے ہوئے	آدھی پیالی
حسب ذائقہ		پار سے با ریک کٹ ہوا	دو کھانے کے کچ

بڑی کالٹ: ایک گھنٹہ
 ایک کالٹ: بیس سے پچیس منٹ
 تارا: دس سے بارہ عدد

ڈالدا کا دسترخوان



عربک فیتاہ

ترکیب:

- جنوں کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں اور ابال کر اچھی طرح گالیں
- تھے کو فرائنگ بین میں دوکھانے کے جھج ڈالدا کو ٹنگ آئل میں نمک اور کالی مرچ ڈالتے ہوئے فرائی کر لیں
- دی کو پھینٹ کر اس میں کچلا ہوا لہسن نمک اور تائیٹی ساس مل کر رکھ لیں
- پیابریڈ کو چھوٹے چوکور ٹکڑوں میں کاٹیں اور فرائنگ بین میں دو سے تین کھانے کے جھج ڈالدا کو ٹنگ آئل ڈال کر سنبرے فرائی کر لیں
- پھر اسی فرائنگ بین میں ایک کھانے کا جھج ڈالدا کو ٹنگ آئل ڈال کر اس میں چلوڑوں کو فرائی کر کے نکال لیں
- اب ان تمام چیزوں کو پھیل ہوئی دس میں لگائیں۔ پہلے فرائی کئے ہوئے پیابریڈ کے ٹکڑے ڈالیں، پھر اس پر اچھے ہوئے پنے ڈال کر اوپر سے دی کا ساس بھینا کر ڈالیں
- اس پر بھٹا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور پی ہوئی دار چینی ڈال کر فرائی کیا ہوا پٹن کا قہر ڈالیں وراخر میں چھوڑے چھڑک دیں

پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والی غذاایت سے بھرپور راش کی خاص بات یہ ہے کہ یہ ایک مکمل دس ہے اسے کھانے کے لئے روٹی یا چاول کا احتر نہیں کرنا ہوتا۔

اجزاء:

پٹن کا قہر	250 گرم	تائیٹی ساس	تین کھانے کے جھج
پیابریڈ	چار سے پانچ عدد	کالی مرچ بھی ہوئی	ایک چائے کا جھج
سفید پنے	دہ بیالی	سفید زیرہ	ایک چائے کا جھج
دی	آدھا کلو	دار چینی بھی ہوئی	آدھا چائے کا جھج
نمک	حسب ذائقہ	چلوڑے	حسب پسند
اسن کے جوئے	چار سے چھ عدد	ڈالدا کو ٹنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: چار سے پانچ کے لئے



ترکیب:

- چکن کو صاف دھو کر چھلکی میں رکھ لیں، دو پیاز کو باریک کاٹ لیں
- چین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سبزی کو گرم کریں اور اس میں چکن اور چینی ڈال کر فرائی کریں
- جب چکن کی رنگت سنہری ہونے لگے تو اس میں چارے سے پانچ پیاز پانی ڈال دیں۔ تھوڑا آج پر بال آنے دیں، پھر اس میں سوئی کٹی ہوئی پیاز بٹھا کر اور آلو ڈال دیں اور ساتھ ہی تھوڑا سا ثابت گرم مصلحہ بھی شامل کر دیں
- بالی آج پر پکاتے ہوئے جب چکن گلے پر آ جائے تو بونیاں نکال لیں اور بخنی کو اچھی طرح سے چھن لیں (اس میں سبزیوں کی غذائیت اور مزید رزائٹ بھی آجائے گا)
- بڑے چین میں ڈالڈا VTF بنا سبزی کو درمیانی آج پر گرم مصلحہ ڈال کر گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں
- پھر اس میں اور ک بسن ڈال کر اچھی طرح بھوئیں، خوشبو آنے پر اس میں دی، چاول (تیس منٹ پہلے بھگو کر رکھے ہوئے) ٹھنک اور کالی مرچ ڈال کر بھوئیں۔ چھان کر رکھی ہوئی بخنی (چار پیاز) شامل کر دیں
- ابھی طرح ملا کر درمیانی آج پر پکے رکھ دیں، جب پانی ٹھنک ہوئے پر آ جائے تو چاولوں کو لٹ پلٹ کرتے ہوئے بالی آج پر اس سے بارہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن:

اس آسانی سے بننے والے سادہ پلاؤ کو نماز کی چٹنی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔ نماز کی چٹنی بنانے کے لئے: چار سے چھ ٹوکرو پاریک چوپ کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، حسب ذائقہ ٹھنک، ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور ایک چائے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سبزی ڈال کر پکے رکھ دیں۔ جب نماز گئے پر آجائے تو اس میں ایک چائے کا چمچ بھنا ہوا کٹا ہوا زیرہ اور دو کھانے کے چمچ سرکہ ڈال کر چوبے سے اٹار لیں۔

سادہ پلاؤ اور مٹاڑ کی چٹنی

اجزاء:

ایک کلو	کالی مرچ گدڑی لسی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
تین پیاز	دی	چار کھانے کے چمچ
حسب ذائقہ	نماز	دو عدد درمیانی
تین کھانے کے چمچ	آلو	ایک عدد درمیانی
تین عدد درمیانی	ثابت گرم مصلحہ	ایک کھانے کا چمچ
ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا VTF بنا سبزی	چار کھانے کے چمچ

بیک لیس پیاز

بیک

بیک

بیس سے بچیس منٹ

بیس سے بچیس منٹ

چار سے پانچ کے لئے

نماز کا وقت:

پاکے کا وقت:

نماز:

دال کا دستور خوان



چکن شعلہ

ترکیب:

- اس ڈش کو بنانے کے لئے سب سے پہلے تو مدد تیار کرنا ہوگا۔ چمن میں تین سے چار کھانے کے چمچ VTF بنا سٹی کو درمیانی آگ پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں اورک لہسن اور چکن کی ہونیاں ڈال کر دس مینی آگ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- سے اتنی دیر کاٹیں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ پھر لال سرخ، پیلا دھوا، ازیرہ، پسا گرم مصالحہ نمک اور تکی ہوئی پیاز کو دہنی میں ڈال کر ملائیں اور اسے چکن میں شامل کر دیں۔ ابھی سرخ ملا کر اتنی دیر بھونیں کہ گھی غلیظ ہو جائے
- چاول اور دال کو دھو کر پندرہ سے تیس منٹ کے لئے چار پیالی گرم پانی میں بھگو دیں۔ پاک کو بائچ کرنے کے لئے اس کی گھسی کھول کر صاف دھو لیں اور پلٹے ہوئے پانی میں تین سے چار منٹ ابالیں۔ پھر تھنڈے پانی میں ڈال دیں۔ چار سے پانچ منٹ کے بعد پھلنی میں ڈال کر پانی خشک کر لیں اور باریک کاٹ لیں
- توڑے میں دال، چاول (پانی سیت) اور بلائچ کی ہوئی پاک ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں
- جب تمام چیزیں اچھی طرح گل چکے تو نمک چھک کر حسب پسند نمک شامل کر دیں اور اچھی طرح ہر کرش میں نکال لیں

پریزنٹیشن:

دال VTF بنا سٹی کو ایک سے دو منٹ گرم کر کے اس میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز، دو سے تین جوئے لہسن اور ایک چھون کھوا درک کو سنہرے نماری کر کے اوپر سے بکھیر لگا دیں۔

اجزاء:

چکن بغیر ہڈی کی روٹیاں	آدھا کھو	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
چاول	ایک پیالی	ایک کھانے کا چمچ	ایک کھانے کا چمچ
سویٹ کی دھنی دال	دھنی پیالی	ایک چمچ	ایک چمچ
پالک	آدھا کھو	آدھا چائے کا چمچ	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	دھنی	ایک پیالی
اورک لہسن پیلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	دال VTF بنا سٹی	حسب ضرورت
تکی ہوئی پیاز	آدھی پیان		

تیاری کا وقت: پندرہ سے تیس منٹ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ڈالڈا کا دستور خوان



خاص قورمہ

اجزاء:

ایک کلو	پستے	آٹھ سے دس عدد
سب ڈالڈا	پسا ہوا ریل	دو کھانے کے چمچ
دو کھانے کے چمچ	پیاز	دو عدد درمیانی
ڈیڑ کھانے کا چمچ	دہی	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
تھوڑے سے دس عدد	ڈالڈا VTF	آدھی پیالی

پڑی کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
پائے کا وقت: تیس سے پینتیس منٹ
انرا: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- بادام پستے اور ریل کو ڈال کر پیس، پس چکن کو صاف دھو کر چھلکی میں رکھ کر خشک کریں۔ پیاز کو باریک کاٹ کر سٹری فرنی کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا VTF کا پستہ ڈال کر بہت گرم مصالحہ ڈال دیں، جب کڑکڑانے لگے تو ایک چمچ اورک پس ڈال کر ایک دو منٹ فرنی کر لیں
- پھر اس میں پیاز، آدھی پیالی دہی، خشک، درلہ مرغی ڈال کر مائیں۔ چکن ڈال کر درمیانی آگ پر ڈھک دیں یہاں تک کہ گھی علیحدہ ہو جائے
- علیحدہ سے فرنیٹنگ پین میں بقیہ ڈالڈا VTF کا پستہ کو گرم کر کے اس میں ایک چمچ اورک پس کو فرنی کر لیں، پھر اس میں بادام، پستے اور ناریل کا بیسٹ ڈال دیں
- بقیہ دہی ڈال کر ملائیں اور اس کچر کو چکن میں شامل کر دیں۔ ڈھک کر کھلی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پانی خشک ہونے پر فریش کریم ڈال کر ہکا سالائیں اور ڈھک کر کھلی آگ پر تین سے چار منٹ مزید پکائیں

پریزنٹیشن: گرم گرم ڈش میں بال کر شیرمال یا تافان کے ساتھ پیش کریں۔



بالوشاھی

ترکیب:

- دہی کو ایک بڑے پیالے میں ڈالیں اور اس میں ایک پیانی ڈالڈا VTF، پٹی، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا اور ایک پیانی نیم گرم پانی ڈال کر اچھی طرح پھیٹ لیں
- پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ ڈال کر اچھی طرح مل میں درختلے سے پانی کا پھینٹا دیتے ہوئے گوندھ لیں
- چھوٹے چھوٹے چڑے بنائیں اور ان کو دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر گول کر لیں اور انگلی کی مدد سے ان میں ہلکا سا سوراخ کریں
- ان چیزوں کو ڈھک کر گرم جگہ پر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں، پھر ان میں کانٹے کی مدد سے سوراخ کر لیں تاکہ شیرہ آسانی سے اندر تک جاسکے
- گڑی میں ڈالڈا VTF یا پٹی ڈال کر درمیانی آگ پر چار سے پانچ منٹ گرم کریں اور بالوشاھی ڈال کر آگ بجلی کر دیں تاکہ وہ اندر تک پخت جائیں (خیال رہے کہ ایک وقت میں اتنی بالوشاھی ڈالیں کہ ان کو پھولنے کے لئے جگہ رہے)۔ اچھی طرح سنبری فرائی کر کے نکال لیں

شیرہ بنانے کے لئے:

- چینی میں پانی ڈال کر اچھی طرح گھول میں اور اسے درمیانی آگ پر پکھنڈھ لیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب شیرہ گاڑا ہو جائے گا تو چوبیس سے ان ریس اور اس میں کیوڑہ پینس ملا کر رکھ لیں
- پلیٹر میں ٹھنڈی کی ہوئی پاوشاھی کو رکھ کر اس پر چھج کی مدد سے گرم گرم شیرہ ڈالیں، دس سے تین منٹ بعد جب وہ جذب ہو جائے تو وہ بارہ ڈالیں۔ اسی طرح سے پورا شیرہ ڈال کر اسے ٹھنڈا کرتے رکھ دیں

پریزنٹیشن: خوبصورتی سے سجا کر افطار میں یا عید پر مہربانوں کی تواضع کریں۔

اجزاء:

- میدہ
- آدھا کلو
- دہی
- آدھی پیلی
- بیکنگ پاؤڈر
- ایک چائے کا چمچ
- بیکنگ سوڈا
- آدھا چائے کا چمچ
- ڈالڈا VTF یا پٹی
- حسب ضرورت

شیرے کے اجزاء:

- چینی
- آدھ کلو
- پانی
- ایک پیلی
- کیوڑہ پینس
- دو چائے کے چمچ



پنج فوئرز

اجزاء:

آٹا	چھ سے سات عدد درمیانے	آٹنگ شوگر	ایک پیالی
جینا پاؤڈر	ڈیرا کھانے کا بیج	یادام کا اسنس	چند قطرے
ہلکی	آدھی پیالی	بیس فوڈ کلر	حسب پسند
درمیان کریم	تین پیالی	پودینے کے پتے	حسب پسند

تیار کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 حفظ کرنے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
 افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب:

- جینا پاؤڈر کو آدھی پیالی گرم پانی میں ڈال کر رکھ دیں۔ آڑوں کو چھیل کر چھوٹے ٹکڑے بنائیں۔
- لینڈر میں سڑوں اور جینی ڈال کر لینڈ کریں اور پیالے میں نکال کر رکھ لیں۔
- فریش کریم کو بڑے سائز کے صاف خشک پیالے میں نکال کر اس میں آٹنگ شوگر ڈالیں اور اسے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ کر ٹھنڈ کر لیں۔
- فریزر سے نکال کر اس میں اسنس ڈالیں اور اسے الیکٹریک میڈیٹر کی مدد سے اچھی طرح گاڑ دیں۔ ہونے تک پھیلتے ہیں۔
- پانی میں گھلے ہوئے جینا پاؤڈر کے ٹکڑوں میں ڈال کر پھیلتے ہیں پھر اس کا پھر کو پھیلتی ہوئی کریم میں ڈالیں اور صاف پستہ فوڈ کلر ڈال کر راس میں

پریزنٹیشن:

خوبصورتی سے گلاس میں ڈال کر آڑوں کے باہر ایک سلائس اور پودینے کے پتوں سے سجا کر پیش کریں۔

ڈالڈا کا سترخوان



کاک ٹیل فرنی

ترکیب:

- چاولوں کو دھو کر دھبے گھسنے کے لئے ہلکا کرکھ دیں پھر پھیلا کر خشک کر لیں اور صاف گرائنڈر میں باریک بنیں لیں۔ پھوں کے تھوڑے ٹکڑے کر کے ٹھنڈے کر کے رکھ دیں
- دودھ کو چین میں ڈال کر ہائیں اور اہاس آنے پر آٹھ مکلی کر کے اسے پندرہ سے بیس منٹ پکنے رکھ دیں
- آدھی پیالہ ٹھنڈے دودھ کو تھوڑا تھوڑا کر کے پیسے ہوئے چالوں میں ڈالنے ہوئے اس کا پیسٹ بنالیں
- ایلٹے ہوئے دودھ میں چاولوں کا پیسٹ ڈالنے جائیں اور گچ چلاتے رہیں تاکہ چادل اچھی طرح کس ہو جائے
- بیس سے پچیس منٹ پکانے کے بعد اس میں چینی اور کنڈینسڈ ملک ڈال دیں اور مکلی گچ پر دم پر رکھ دیں
- درمیان میں وقفہ وقفہ سے گچ چلاتے رہیں تاکہ چین میں پھینکے نہ لگیں، اچھی طرح گاڑھی ہونے پر چوبیس سے اتار لیں
- ٹھنڈی ہونے پر اس میں پہلے سے ٹھنڈے کئے ہوئے پھل ملا دیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت ہی چھوٹی پیالیوں میں نکال کر اوپر سے کئے ہوئے پھوں سے تھادیں اور ٹھنڈی کر کے خاص سوائچ پر یا گچوں کی پارٹی میں پیش کریں۔

اجزاء:

دودھ	ایک لیٹر
چادل	ایک پیالہ
چینی	آدھی پیالی
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالہ
کس پھل	ایک پیالہ

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چھ سے سات کے لئے

بیکری اور ایگزیکٹو شیف مہدی سے ملے

”ہمارے ریسٹوران پر ریزنٹیشن میں خصوصی مہارت رکھتے ہیں“



پروفیشنل پر تین رکھتے ہیں۔ ہی طرح ان کے کام میں مہارت بھی آتی ہے۔

”پاکستانی نوڈل جیٹو کے بارے میں کیا رائے دیں گے؟“

”یہ دنیا بھر میں ہوتے ہیں اور ہماری عوام کی بھی ضرورت ہیں۔ خاص کر گھر بھر پر پکانے کی سرگرمی اختیار کرنے والی خواتین نے معیار میں بہتری لانا چاہیں تو ان کے لئے یہ چیلنل بہت اہمیت رکھتے ہیں۔ پاکستانی چیلنل اگر پروفیشنل شیف کی خدمات حاصل کر لیں تو ناظرین کی بڑی تعداد ان کی پیشہ ورانہ خدمات سے استفادہ کر سکے گی۔“

”اپنی ٹیلی کے بارے میں کچھ بتائیں؟“

”میرے، شامہ اللہ چ رہے ہیں اور ابھی زیر تعلیم ہیں اس لئے نہیں کہہ سکتا کہ کون میرا چائین ہوگا۔ بیگم گمریلو خاتون ہیں اور انہیں بھی میرے پروگراموں سے بہت دلچسپی ہے۔ میں خود بھی خاصا ڈیسک ہوں۔ چاہتا ہوں کہ فراغت پاتے ہی اپنی ٹیلی کے ساتھ وقت گزاروں۔“

”آپ کی عید الفطر کا میونک ہوگا؟“

”روایتی ڈشیں بیگم جاکس گی اور میں اسٹیل چاکلیٹس اور کیک کے علاوہ کچھ نئی ورائٹی کی براؤنز بیک کر دوں گا۔“

”اپنی پسندیدہ نمبرنگی ڈش بتنا پسند کریں گے؟“

”بالکل مجھے فرائسکی ڈش Tomado with Blue Cheese with Brown Mashroom Sauce بہت پسند ہے جسے میں نے اپنے فرائس کے قیام کے دوران کھایا اور بتا سیکھا اور اس کا ذہن اب تک نہیں بھول پایا۔“

میں ہیں، باقی پروڈکشن تو اچھی ہے۔“

”آپ TFD ایکسپلنس ایوڈ کے بیج بھی ہیں۔ کراچی کے ریسٹورانوں کے معیار کو کیسا پائی؟“

”میں نے بہترین ریسٹورانوں کے معیار کو جانچا اور پرکھا ہے یہ بہت حد تک بہتر کام کر رہے ہیں۔ خاص کر ان کی پر ریزنٹیشن بہت عمدہ ہے۔ یہ بہت پرکشش انداز میں کھانا پیش کرنے کا ہنر رکھتے ہیں۔ مگر مجھے جو ایک کی محسوس ہوتی ہے وہ یہ کہ اگر وہ پورچین کیوزین بنا رہے ہیں تو پھر اسے فیوژن کیوں کر رہے ہیں۔ اس طرح ان کے کھانے ڈائٹ اور ہیکلش میں عمدہ ہونے کے باوجود پورچین کیوزین کے اصل معیار کے مطابق نہیں بنتے۔ یہ پروگرام ایک صحت مند تفریح اور طبی نوعیت کا ہے اور بیرون ملک تو فوڈ انڈسٹری میں ایسے مقابلے ہوتے رہتے ہیں۔ اس طرح بہت اچھے ریسٹوران جو عام کلائنٹ کی نظر سے دور ہوتے ہیں ان سے واقفیت ہو جاتی ہے اور باقاعدہ ریسٹنک ہوتی ہے۔ اس طرح صحت مند مقابلے کی ایک فضا پیدا ہوتی ہے۔ باقی کاروبار تو چلتا رہتا ہے مگر یہ مقابلے آپس میں تعلقات اور کھانوں کے معیار کو بہتر بنانے میں مددگار ثابت ہوتے ہیں۔“

”آپ نے محسوس کیا ہوگا فوڈ انڈسٹری میں اب نئی تبدیلیاں اور انقلاب آنے لگے ہیں کھانوں کی ورائٹی بھی بڑھ گئی ہے؟“

”جی ہاں! الحمد للہ پاکستان میں فوڈ انڈسٹری کا مستقبل بہت روشن ہے۔ آپ دیکھ رہی ہوں گی کہ نئے کھانے والے اور کھانوں کی تجارت میں دلچسپی رکھنے والے ایسے انڈسٹری میں نئے نئے چیلنل لے کر آ رہے ہیں۔ برگرز سے پرا اور پاسٹا سے اسٹیکٹھی اور اسی طرح کیک میں بھی نئے نئے محسوس آ رہے ہیں اور انہیں بہت پرائی لائی رہی ہے اس طرح یہ بڑی خوش آئند بات ہے۔“

”PITHM اور COTHM کو کیسے ادارے پائی؟“

”دونوں ہی پاکستان کے بہترین کھانوں، ہوٹلنگ اور سیروسیاحت کو فروغ دینے والے ادارے ہیں۔ یہاں طلباء کے سیکھنے کے لئے بہت صحت افزا ماحول ہے۔ خاص کر نئی سل کے سیکھنے کو بہت کچھ ہے مثلاً ایو جوائن الا توای سٹ پر اعلیٰ معیار کے کھانے پکانا سیکھنا چاہتے ہیں اور فوڈ انڈسٹری میں

شیف مہدی ایگزیکٹو شیف ہیں اور ایگزیکٹو کی اصطلاح اپنے اندر کیا معنی رکھتی ہے؟ وہ بتاتے ہیں ”ایب شیف جو پورے کچن کا انچارج ہوتا ہے۔ میں کچن کے بعد بیکری سے وابستہ ہوں۔“ کراچی میں رہنے والی قارئین The Pastry Shop سے واقف ہوں گے۔ شیف مہدی نے پیرس سے واپسی پر اس بیکری کی بنیاد رکھی تھی۔ ان کی پیشہ ورانہ تربیت پیرس میں ہوئی اور وہیں درجہ اول کے ہوٹلر اور ریسٹوران میں عملی تجربہ حاصل کرنے کے بعد وہ پاکستان لوٹ آئے۔ آپ قارئین نے انہیں مختلف ٹی وی چینلوں پر دیکھا اور جاہجہ سراہا۔ بڑی حد تک سادگی سے مشکل یہ دیر طلب کچن کو بھی جزدی معلومات کے ساتھ آن ایئر بنانے کا اپنا منفرد انداز رکھتے ہیں۔ اپنے سے کھانا پکانے اور ٹیلی ویژن پروگراموں کے سامنے معمولی اور غیر معمولی باتوں کی تفصیل بتا کر پکانا دونوں مختلف صلاحیتیں ہیں اور یہ کام شیف مہدی جیسے ہنرمند پکانے والے بخوبی جانتے ہیں۔

آپ نے اپنے قیمتی کیریئر سے متعلق بتایا ”میری ابتدائی تعلیم کا سلسلہ گورنمنٹ اسکول سے شروع ہوا۔ جہاں سے میٹرک کے بعد گورنمنٹ کالج لاہور سے FSC کیا اور پھر B.com کراچی یونیورسٹی سے کیا۔“

”آپ سب سے پہلے کس چیلنل پر آئے؟“

”میں اس سے پہلے بیکری سے وابستہ تھا جب ARY ذوق کی نشریات شروع ہوئیں تو یہاں بلا لیا گیا اور پھر یکے بعد دیگرے تینوں پاکستانی نوڈل جیٹو پر مختلف وقتوں میں کام کیا۔“

”کن کھانوں کی تیاری میں آپ کی ذاتی دلچسپی اور مہارت پائی جاتی ہے؟“

”میں ایگزیکٹو شیف ہوں اور یوں تو ہمیں کھانوں میں بھی دلچسپی رکھنا ہوں مگر میرے پیشے کھانے زیادہ پسند کئے گئے اور اس طرح یہی شعبہ دسترس کا حل رہا۔“

”ان دنوں آپ مقامی ٹی وی چینل پر ماسٹر شیف (پروگرام) دیکھ رہے ہو گئے کیا اس کے معیار سے مطمئن ہیں؟“

”دیکھئے ابھی تو پاکستان میں اس نوعیت کے پروگراموں کا آغاز ہوا ہے۔ ابھی کچھ وقت تو درکار ہے ان کے مجموعی معیار کے بہتر ہونے کے لئے ایمانداری کی بات یہ ہے کہ میں ان پروگراموں میں شریک ہونے والے افراد کے کام سے مطمئن نہیں۔ یہ لوگ زیادہ دلچسپی نہیں لے رہے جبکہ یہ کام تو انتھک محنت اور دلوں کے ہوتا ہے یا ممکن ہے کہ ابھی یہ لوگ سیکھنے کے مرحلوں



کوکنگ ٹیچر ثمنہ عبد الواحد سے ملے

یہ اپنی ذات میں انجمن ہیں

کھانا پکانے اور سکھانے میں ماہر ثمنہ آپ میں سے کئی قارئین کے لئے ایک دنیا نام ہو سکتا ہے۔ مگر کراچی کے مقامی دستکاری اور کوکنگ کے ادارے سے دلچسپی رکھنے اور وہاں کھانا پکانا سیکھنے والی خواتین اور بچیوں کے لئے آپ جانی پہچانی ہستی ہیں۔ انتہائی سادہ، بے حد پر خلوص اور اپنا ہنر جاننے والی ثمنہ عبد الواحد کا تعارف پڑھئے اور دیکھئے کہ آپ رمضان اور عید سعید پر اپنے ہاں کیسا اہتمام کرنے والی ہیں۔

مزا آتا ہے جب ہم پکانے کی غلطیوں پر بات کرتے ہیں یا مصاحبوں کے قاسب کا ذکر کرتے ہیں سرگرمپ میں تو ہمارے ہاں طالبات اور ان کی ماؤں کی لمبی قطار ہوتی ہے اور میں نے محسوس کیا ہے کہ وہ جوان لڑکیوں کی نسبت شادی شدہ اور بڑی عمر کی خواتین پکانا سیکھنے میں زیادہ دلچسپی لیتی ہیں۔

”سرگرمپ اور رمضان مبارک میں آپ کیا خاص کھانے پکانا سکھاتی ہیں؟“

”رمضان میں تو چھٹیاں ہو جاتی ہیں شعبان میں ہم افطاری اور عری کے کھانوں کی ڈشز بنا سکھاتے ہیں۔ رمضان چلی رہے ہیں افطاری کے پھولے چائے، سموسوں اور عیدائش کے عنوان سے شیر خورہ اور دیگر ملازمت بنانے سکھائے۔ حال ہی میں کتاب افشش کے نام سے مختلف کھاؤں کی تراکیب سکھائیں۔“

”اب آپ مجھے یہ بتائیے کہ اس بار عید نرالی کیسے اور کن لوازمات کے ساتھ تیار کریں گی؟“

”نرالی کا اجترام تو عید اور چاند رات سے ایک روز پہلے شروع کر دیتی ہوں۔ عید چھوٹی ہو یا بڑی شیر خورہ اور بوٹی کباب تو لازمی بنتے ہیں باقی رمضان میں جو چیزیں ٹیکس ٹینس وہ عید پر بنانے کا لطف آتا ہے۔ سیلنگ اور چائیز میرے گھر میں زیادہ پسند کی جاتا ہے۔ شوہر چائیز چاہتے ہیں جبکہ بیٹا سیلنگ آٹھم اور چھوٹا کسی حد تک چنورا ہے اسے بھی ہوئی یا خوب مصالحے والی ڈشز پسند ہیں۔ عید فرزند آٹھم، ہریائی اور کیک بھی پسند کئے جاتے ہیں۔ صبح عید کا سلام کرنے ساس کے گھر جاتی ہوں اور شام کو سب بہن بھائیوں کے ساتھ می کے گھر بر ملاقات ہوتی ہے۔ میری بیوی کو اب حیات نہیں اس لئے ڈیڈی سے ملے ہر روز جاتی ہوں۔“

”محترمہ آپ نے کب اس شعبے میں قدم رکھا؟“

”دس برس پہلے باقاعدہ ملازمت کی مگر 2004ء سے اپنے گھر پر ہی کھانا پکانے کی کلاسز لیتی تھی۔ میری رہائش پرانے شہر کھارادر کراچی کی ہے اور نادر کے قریب ناطہ ابدانی کے نام سے میسن کیونٹی کا انسٹی ٹیوٹ تھا جہاں سے میں نے سیکھا بھی اور پھر تین برس تک ملازمت بھی کی۔ اس کے بعد مسلم لیزبی ٹیکنیکل انسٹی ٹیوٹ جو کہ رنگوں والی کی ایک ڈیلی براچ تھی وہاں میں دو فنون سکھاتی رہی۔ مہندی ٹیچر اور کوکنگ ٹیچر کے طور پر 2012ء تک ملازمت کی اور اسی دوران گل رمن میں ہفتے میں دو دن کلاس لیتی تھی اب 2013ء سے دھوراجی کے اس مرکز میں کام کر رہی ہوں۔“

”کیا آپ کچھ خاص ڈشز میں اسپیشلائزڈ شیف ہیں یا ہر چیز پکانا سکھاتی ہیں؟“

”خاص اور عام بھی سیلنگ سے چائیز اور مہر پاکستانی کھانوں تک ہر چیز جو سبکی ہے وہ سکھادی ہوں۔ اس میں کوئی طے شدہ ضابطہ نہیں۔ پھر یہاں تو ہر دن کے حساب سے کھانوں کی ترتیب بدلتی ہے۔ نوڈ کوٹ کے عنوان سے 10:30 سے 12:30 بجے دوپہر تک کلاس لیتی ہوں اور پھر دن ڈے کوکنگ کلاسز میں میری ہارڈ ہر مشکل کو آتی ہے۔ جس کا انگریزی اخبار میں اشتہار دیا جاتا ہے۔“

”تو کتنا شوق اور ولولہ نظر آتا ہے نوجوان بچیوں میں اور درمیانی عمر کی خواتین کیسی طالبات ہوتی ہیں؟“

”دیکھ سکھانے والا ہفتا ہار یک بین ہوگا۔ جتنی دلچسپی اور ولولے سے طالبات کو اپنے ساتھ لے کر چلے گا اتنا ہی شوق ان میں بڑھے گا۔ مجھے تو بڑا



بڑھنے خیال میں تو بخاؤہ طر بقدری زیادہ سوزوں سے کیونکہ وہاں کے بچے بچہ عین الغیر دیکھ کر وہاں کے بچے متوابع لولہ بات میں نہیں بخاؤہ میں تو یوں بھی شامل ہوتی ہیں اسی پیسے روزانہ کے کلاسز کا اشتہار نہ ضرور کیا جائے۔ بچوں کو لالہ لالہ (L.A.L.A) کا ہفتی بین مرلی لڑکے سے رکھ لیں۔ دودھ کو غلیظہ سے گرم کر لیں۔ باڈم پر بننے والے بچے کو سونا لوت کر سر کے ساتھ دودھ میں پکا لیا جائے اور بڑی بوٹی لالہ لالہ براؤن سویوں کو پکھتے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ایکٹ اہلن دے دے پور جائے۔ پوٹی اور بڑی اور چھوٹا زوں کے ساتھ زعفران بھی شامل کر لیا جائے۔ بکلی سادہ طر بقدر زیادہ بہتر اور زیادہ اہم ہوتا ہے۔



ایک کلو بوٹی بچہ میں کی شکل میں لکوا دیں	ایک پاؤ
کیرن آدھا پوٹ رگھن	10-12 جڑے
بائے تو بیکل بوٹی والی کھار	12-15
ریشی کریں اور پکھڑ پکھڑے	آدھا چائے کا چمچ
بھڑ بھڑ لیں۔ صفا تیل سے	ہار یک کا پلٹ لیں
اور نام دھستے ہی میں کوئیں اور	ریشیہ جو ورت
ایک ہوئے ہوئے پکھڑے	
پکھڑے سا کھ بوٹی نرالی کر لیں۔	



کچھ مقدس غذائیں

چند نعمتیں خاص



سوڈیم کلورائیڈ

یہ خون کی صفائی، حرکت، ہاضمہ، پیٹ کے درد، سرطان، خون کی کمی میں بے حد مفید ہے۔

نیشہ کار بوٹیت

ہاضمے کے علاوہ یورین کی صفائی، درد گردہ، مٹھی، مری اور لوکا اثر، ماہانہ ایام کی بے قاعدگی اور اعصاب کی تکالیف کے لئے آکسیر ہے۔

یونانی شیم سلفائیٹ

تھکین اور لو کے اثر کو ختم کرتا ہے۔

ہائیڈروجن سلفائیٹ

جلدی امراض، دل کا کام، سینہ، بواسیر اور جوڑوں کے درد کے لئے حد درجہ مفید ہے۔

آب زم زم

یہ جنت کی سرور میں سے ایک ہے۔ اس کو زمین پر یہ بہترین اور عمدہ پانی ہے۔ کعبہ شریف سے 1.5 کلومیٹر کے فاصلے پر جنوب مشرق میں حجر اسود کی سیدھ میں ایک کنواں ہے جو ”چاہ زم زم“ کہلاتا ہے اس میں سے نماز فائدہ مند کہ پانی سرکھات پائے جاتے ہیں جن میں نیشہ شیم سلفائیٹ، سوڈیم سلفائیٹ، نیشہ کار بوٹیت، سوڈیم کلورائیڈ، یونانی شیم سلفائیٹ اور ہائیڈروجن سلفائیٹ شامل ہیں جن کے خواص الگ الگ ہیں۔

نیشہ شیم سلفائیٹ

یہ ایک سمندری نمک ہے جو ہاضمے کے کام آتا ہے۔

سوڈیم سلفائیٹ

یہ قیض دور کرنے والا نمک ہے گھٹن، شوگر کی بیماری، پتھری گردے کے امراض میں بے حد مفید ہے۔

ذائقہ اور اس کا پھل

صحت بخش پھل اور بہترین ذائقہ

عرب سماں کے علاوہ بحیرہ روم، اوقیانوس اور دنیا کے کی خطوں میں یہ جوں کھاؤں میں استعمال ہوتا ہے۔ عرب اس پھل کی تاثیر پر عقیدہ نہیں کرتے۔ وہ ناشپے سے لے کر زراعت کے کھانے تک رطوبت کھاتے ہیں اور ان کے تیل میں کھانا پکاتے ہیں۔

جوں کا تیل استعمال کرنے والوں میں امراض قلب، دیابت، اور موٹاپے کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ سرخون کے تیل کو جو چھ مختلف بیماریاں ہیں وہ یہ ہے کہ اس میں بولی لیٹرول کی بہتات ہوتی ہے۔ علاوہ ازیں کچھ روایتی ایسٹ اور وٹامن B کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

تکلف وقت سمیٹنے کے تیلوں میں ایکسٹریکٹ، ہور اور ریٹائنڈ کے علاوہ پوٹیشن شامل ہیں۔ جن کو تیل سے زیادہ کر کے ذائقہ پاکستان میں بھاری کر دیا۔ ایکسٹریکٹ اور جوں والی ایسی کھانے پکانے میں استعمال ہوتا ہے۔ ذائقہ پوٹیشن ایسی کھانے کو بھاری کر دیا ہے۔ دیگر تیلوں کی نسبت ذائقہ پوٹیشن ایسی بہترین ہے۔



گجرات

مکھنریٹ ذائقہ اور اس کا پھل

یہ بہترین ذائقہ ہے۔ ایک گجراتی جو Inverter ہوتا ہے جو اس کی شکر کو Fructose میں تبدیل کرتا ہے یعنی یہ 70 فیصدی شکر پر مشتمل ہوتی ہے۔ گجراتی پروٹین، چربا، آئرن اور وٹامن بھی کافی مقدار میں ہوتے ہیں۔ گجراتی غذا صحت ان کے ہر سوگرام گھٹے میں اس طرح ہوتی ہے۔

ذائقہ	تکلیات اور وٹامن
15.3%	نیشہ شیم 120 ملی گرام
2.5%	نیشہ کار بوٹیت 50 ملی گرام
0.4%	نیشہ کار بوٹیت 7.3 ملی گرام
2.1%	نیشہ کار بوٹیت 3.0 ملی گرام
30.9%	نیشہ کار بوٹیت 3.17 ملی گرام
75.8%	نیشہ کار بوٹیت 20.0 ملی گرام



آج مٹکا قلفی کھاتے ہیں

یہ ہے گرمیوں کی خاص میٹھی تواضع

قلفی قدرتی دودھ کی آشکریم ہوتی ہے۔ آشکریم کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر کریم سے تیار کی جاتی ہے۔ آج مٹکا قلفی کا ذکر کرتے ہیں جسے بلاشبہ کھانے پانے دینا بہت مشکل ہے۔ ایک مٹکے والے میٹھے دہی بڑے اور دوسرے یہ قلفی دونوں گرمیوں کے موسم میں خاص فرسٹ ہوتی ہے۔ دہلی کی یہ سوغات اب بھی پاکستان میں دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی ہی کہلاتی ہے۔ اسی طرح مدینہ قلفی ہاؤس، المدنی قلفی ہاؤس اور چوہدری فرزند علی کی قلفی، ہر کسی کی اپنی اپنی پسند ہے۔ کراچی کی غریب آباد والی مرکزی شاہراہ جولیاقت آباد اور حسن اسکوائر کو آپس میں ملاتی ہے۔ شام ہوتے ہی چھوٹے چھوٹے لکڑی کے کھین ان قلفیوں اور ان کے شائقین کے لئے دیدہ دل فرسٹ راہ کر لیتے ہیں۔

رات کے تھک فٹ پاتھ کی رافٹیں آنے جانے والوں کو خیر کرتی ہیں۔ قریب رہنے والے ذاتی سواروں واسے شائقین کھانے کے بعد مٹکا کھانے ٹھیک آتے ہیں اور اگر دھوکوں کے بعد میٹھی تواضع کرنی مقصود ہو تو بھی لوگ جوت در جوت ٹھیک آتے ہیں۔ شادیوں کی تقریبات میں بھی جہاں لمب شیریں، گلاب جاسن یا کھیر پنکھ کی جاتی ہے اب میٹھے میں بھی قلفی پنکھ کی جانے لگی ہے اور شادیوں کا حال کون نہیں چاہتا کہ کس قدر اسراف کے بعد میٹھے پر بھی ہتھ صاف کرتے ہوئے کھائی جائے یا نہ پلیٹ میں لی ضرور جاتی ہے۔ بہر حال موضوع کی طرف آتے ہیں۔



عبدالوحید

دہلی جامع مسجد کی مشہور مٹکا قلفی بنانے کی رسمیں یہ بتاتے ہیں کہ ہم درجہ اول کا بالائی والا دودھ اس غرض سے بیچتے ہیں اور اسے دہلی آج پر پکاتے رہتے ہیں جب دودھ گاڑنا ہو جائے تو پھر اسے اس شکل میں بنا کر چھد کرتے ہیں۔ گھروں سے ہم آگسٹ بکسز لے کر آتے ہیں۔ جن میں یہ رات کے تھک محفوظ رہتی ہیں۔ ہم تقسیم سے پہلے بھی دہلی کی جامع مسجد کے سامنے قلفی ہی کی دکان دکان کرتے تھے۔ یہ بازار آسانی پیش ہے۔ کیا آپ یقین کریں گی کہ کئی نامور آشکریم بنانے والے ہمارے تیار دہلی بازار حاصل کر رہے ہیں۔ گھر سے پہلے براٹھ دلفیان کیا ہادی قلفیوں کا مقابلہ کریں۔ پیاس بجھانے اور نوزی طویر فرحیت کے لئے کھائی تو کھالیں بکرم توئی جن کا ذائقہ زمان پر توجہ دہاڑی مٹکا قلفی میں ہے۔

عبدالوحید صاحب نے غریب بتایا کہ "چوہدری فرزند علی" سے ہونا ہمارا شکر و ہیں اسی طرح ملاکھ قلفی والا لاہور کے انارکلی بازار میں کام کر رہے ہیں۔ ہماری تمام شراکیب یکساں ہیں ذائقہ اپنے اپنے ہاتھ اور ذرا بات بات تو ان کا ہے۔ غریب آباد کی اس مرکزی شاہراہ پر اشرف قلفی ہاؤس اور المدینہ قلفی ہاؤس بھی ہیں مگر ہر کسی کا اپنا اپنا ذائقہ ہے۔ ساڑھے 40 سے 50 روپے میں دستیاب ہو جاتی ہے جبکہ پینے والی قلفی کے پریڈ 10 روپے اور دیگر کے طیکڑہ ذائقہ حسوس کیا جا سکتا ہے۔

قلفی خوش برے کا بیج

ایک ناک والی قلفی تو آپ نے یہ دیکھ کر کے کہہ سکتے ہیں کہ کھائی ہوئی بکرم ذائقہ بڑھانے کے لئے قلفی والوں کے پاس لال شربت لی ہوگی ہے جس سے قلفی کو کھانے کے بعد اس میں چند سوزان کر دینے کے ہیں اس طرح گاڑنا، قلفی اور خوش ذائقہ قدرتی پکوان سے کیسے کیا ہوا شربت قلفی کی کھڑکیوں پر خوبصورت فرش دکا کرنا لگتا ہے۔ ان کے بعد فالو ہے کوشال کرنا یا تانا جبکہ اگر آپ مایوس کے بغیر قلفی کھانا چاہیں تو ان بھی خاص ہے۔ چینی گرمیوں کے حسنا دینے والے دلوں کو بخند دہاڑی ہمارا ذائقہ کی طرحت جھا کرنے میں بجاں آپ کی آئینہ رنگے معجزات سماجہ بھائی ہیں، ان کی قلفی قلفی ہمارا بھی ہے جسے میں دانتی۔

چوہدری فرزند علی

میں ہندو کا علاقہ کراچی کی بہترین مارکیٹوں میں شمار ہوتا تھا۔ یہ تھا انشا اللہ شربت روٹو قلفی شربت کی بنیاد رکھنا تھا۔ ہم نے ہی ہے اور پھر ان کے مردانہ شلواریں، خریدنے جاتے، بوہری یا وادی سیتی شاپنگ قلوب بھی لوگ کر رہے ہیں آج سے میں دس پہلے تو یہ پردوں کا اور چھانہ آؤں و چوٹوں، تو یہ لازم اور برتوں کی عادت کھانے شربت، چینی بھی آؤں چھانہ عادت، کس عادت اور کوئلہ کوئلہ کیا چوہدری فرزند علی کے ذائقہ سے والی ہادی اور مٹکا قلفی کتب بھی اسی جگہ اس اجتماع سے دستیاب ہے۔

پاکل میں گیت ہیں چھم چھم کے

ان کے آنے کا پتا دیتی ہے پاکل

نوجوان لڑکیاں ایک ہی پاؤں میں چار پانچ قسم کی مختلف پائیپیں پہن رہی ہیں۔ سب سے پہلے پیڑی کیور کر لیں، ناخن نفاست سے تراش لیں، اگر آپ کا وزن کم ہو تو سینڈل کے پیروں کی دلکشی دو گنا بڑھا دے گی۔ اگر آپ کے پیروں پر وہ ہے اور نشانات ہوں گے تو زیور کا حسن ماند پڑ جائے گا۔ اگر آپ نے دھول، مٹی، دھوپ اور دیگر پیروں کی پیاریوں سے خود کو محفوظ رکھا ہے تو پاکل ضرور پہنئے۔ ہندوستان سے آنے والی پاڑیوں میں چھوٹے چھوٹے گھنگرے لگے ہوتے ہیں آپ چاہیں تو انہیں طبعاً کروالیں تاکہ جھنکار آپ کے کاموں میں خلل نہ ہو۔ اس کے بعد بھی پاکل میں بہت سے گیت ہیں جو چھم چھم کرتے ہیں آپ اور آپ کے ارد گرد رہنے والے لوگوں کو مسحور کر دیں گے۔

اگر آپ کے ملبوسات پر کام گولڈن رنگ کا ہے تو گولڈن ور نہ سلور پاڑیہ اور پیروں کی انگلیوں میں ہتھیاں جو منفر د ویز انگوں کی ہوتی ہیں پہنی جاتی ہیں۔ تصور کیجئے کہ کسی نازک سی خاتون کے پیروں پر دلکش انداز کی مہندی لگی ہو اور پیروں میں پاڑیہ بھی پہن رکھی ہو آپ کے احساس کو کیسے نہ کرن چھو جائے گی۔ ایک رومان پرور احساس اور دلکش سراپے کی کشش آپ کا دل موہ لے گی۔ ہالی وڈ کی معروف ماڈلز فیشن شو میں ایسے سینڈلز پہن رہی ہیں جن کی ڈیزائننگ کچھ اس انداز میں کی گئی ہے کہ یہ پاکل جیسی شکل کی معلوم ہوتی ہے۔ پاکستان میں بھی جوتوں کی جدید ثقافت متعارف ہوئی اور سادہ ڈروپوں میں پردے ہوئے زنجیر نما سی ایک ہیل ٹخنوں سے ذرا اوپر باندھنی ہوتی ہے۔ کبھی یہ سینڈل ہی کا حصہ ہوتی ہے۔ چاندی کی پاکل اب بھی زیادہ پسند کی جا رہی ہے۔ لاہور میں

برصغیر ہندو پاک کی خواتین میں پیروں کی زیبائش کے لئے پاکل کا استعمال ہوتا آیا ہے۔ خالٹا بھی وجہ ہے کہ اس زیور کی دطرب جھکار نے شاعروں کو بھی اس کی شان میں قصیدے لکھنے پر مجبور کر دیا۔ زمانہ قدیم میں وہاں کے پیروں میں کھوکھلے موتیوں کی پاکل پہن دی جاتی تھی تاکہ جب وہ چلے تو چمن چمن کی آواز اس کے آنے کا پتا دیتی رہے۔

ایک دور وہ بھی تھا کہ قبائلی خواتین موٹے موٹے ٹکڑوں جیسی پاڑیہ پہن کر چلتی پھرتی تھیں۔ پاکستانی سندھ اور راجستھان میں اب بھی یہ زیور پہنا جاتا ہے۔ ہندوستان میں اس زیور کو پاڑیہ کہا جاتا ہے۔ ایک زنجیر میں جھار کی شکل میں چھوٹے چھوٹے سے موتی یا کندن لگے زیور خواتین میں پسند کئے جاتے ہیں۔

پہلے پہل صرف شادی بیاہ کی تقریبات میں اسے پہنا جاتا تھا۔ اب خوشیوں کے تہواروں کے علاوہ عام دنوں میں بھی پاڑیہ پہنی جاتی ہے۔ کچھ خواتین پیروں کی انگلیوں میں چھلے بھی باندھتی ہیں۔



”زردوزی“

ہنراک دستکاری کا

جدید ٹیکنالوجی بھی جسے مات نہ دے سکی

تمثیل: زاہد

وہ چیزیں جو انسانی ہمتوں کی مدد سے تیار کی جاتی ہیں ان چیزوں کو گھریلو دستکاری کہتے ہیں۔ عصر حاضر میں جدید سے جدید ٹیکنالوجی کا انسانی زندگی پر تسلط گہرا ہے مگر ابورہا ہے۔ قدیم زمانے میں خواتین گھروں میں عہد سے عہد مختلف کڑھائیں کرتی تھیں۔ وہ اس فن میں ناک تھیں۔ نسل در نسل یہ فن ہم تک پہنچا ہے لیکن اب جدید ٹیکنالوجی کے اس دور میں ایسا لگتا ہے جیسے ہاتھوں کی جگہ مشینوں نے لے لی ہے اب پیچیر ہاتھوں کی محنت اور مشقت کے طرح طرح کی مشینیں کڑھائیں سے بنے ملبوسات بازار میں عام ہیں۔ ان ساری باتوں کے باوجود گھریلو دستکاری پنجاب سندھ کے بیشتر علاقوں میں باقاعدہ گھریلو صنعت اختیار کر گئی ہے۔



اس فن میں آج بھی مشینی زندگی میں لطیف روح پھونک دی ہے۔ دوسرے لفظوں میں جو لطیف احساس اور ثقافت گھریلو دستکاری میں پوشیدہ ہے وہ مشینی کام میں نہیں۔ سادہ سے سادہ وسائل کے ذریعے گھریلو دستکاری انسان کی مہارت، فکر و توانائی کا سوچ بختی ہے۔ اس کے ذریعے کسی بھی معاشرے کے عقائد، آداب، ثقافت، تہذیب و تمدن، دم و رواج کی جھلک نظر آتی ہے۔ پاکستان کے مختلف



علاقوں میں رہنے والی خواتین کے

پہنے جانے والے لباس اس کی ثقافت کی عکاسی کرتے ہیں۔ پنجاب کی خواتین میں کشمیری کڑھائی، سلتانی کڑھائی، کریشیا، ہوتی ٹانگ، بھلی ٹانگ، کاج ٹانگ، غیرہ مشہور ہیں جبکہ سندھ کی خواتین سندھی کڑھائی میں خاص مہارت رکھتی ہیں۔ اس کے علاوہ سندھ و پنجاب میں زردوزی کا کام بے حد مقبول ہے۔ سندھ و پنجاب میں اس کے کئی گھریلو کارخانے ہیں۔ جہاں خواتین لوگوں کے ذوق کے مطابق مختلف کپڑوں پر اپنی مہارت سے کام کرتی ہیں۔ فن زردوزی، آج کل میں نسیم کے خواب آج بھی، زردوزی کے کام کے لئے سب سے پہلے منتخب ذرائع کو برہنہ پیر پر پینسل یا چین کی مدد سے اتارا جاتا ہے۔ پھر سوئی کی مدد سے تھوڑے تھوڑے قاصلے پر سردارنگ کئے جاتے ہیں۔ اس طریقے کو اسٹینسل (Stencil) کہتے ہیں۔ پھر کپڑے کو کٹڑی کے بڑے چمکے یا فریم پر مونے سوئی دھاگے سے کس کر تان دیا جاتا ہے۔ کپڑا فریم یا ڈے پر جتنا اچھا کسا جاتا ہے کڑھائی اتنی ہی نیک اور صاف ہوتی ہے۔ لہذا اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ ڈاے پر کپڑا ڈھیلا ڈھالا نہ ہو ورنہ کام میں غصا نہیں آتی۔ اس کے بعد کپڑے کے اوپر برہنہ بھی ڈرائن دلا رکھا جاتا ہے۔ ڈرائن والا حصہ نیچے ہوتا ہے اور اس کے اوپر سفید پاؤڈر جو کہ مٹی کے تیل اور چمک کا کچھ ہوتا ہے اس پر پھیرا جاتا ہے۔ اس عمل کے بعد کپڑے پر برہنہ کاکس آ جاتا ہے۔ اب کپڑے پر آئے ہیں نقش پر زردوزی کا کام کیا جاتا ہے۔

زردوزی کے کام کے لئے مختلف نمبروں کی سوئیاں استعمال کی جاتی ہیں۔ موتی، گور اور سلٹی ٹانگے کی سوئیاں الگ الگ ہوتی ہیں۔ زردوزی کا کام کرنے کے لئے جو سوئی استعمال کی جاتی ہے اس کی خاصیت یہ ہے کہ وہ ٹوک کی طرف سے آگے سے مڑی ہوتی ہے۔ زردوزی کے مسلمان میں سلٹی، ستارہ، گورا، ویکا خاص طور پر قابل ذکر ہیں جو تانبے کے تار سے سینے اسپرنگ ہوتے ہیں۔ ان اسپرنگ پر سنہری اور سلٹی رنگ کی چمکدار پاش بھی کی جاتی ہے۔ اس پاش کو کرنے کی اہم وجہ یہ ہے کہ اس عمل سے کپڑے پر کیا کام برسوں تک کالا نہیں ہوتا۔ سستے تاروں پر سنہری پاش کی جاتی ہے اور مہنگے تاروں پر ڈبل پاش کی جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ستارے، موتی، گھینے، چاندک سے بنے ہوئے پھول اور پتیاں، تانبے، چمچ اور سلور دھات کی پھول پتیاں بھی استعمال کی جاتی ہیں۔ تانبے، چمچ اور سلور دھات کی پھول پتیاں نیک کی شکل میں جارح اور

چائنا کرکل کے کپڑے پر استعمال کی جاتی ہیں۔ یہ کام لٹیک ورک کہلاتا ہے۔ جو شادی بیاہ کے جوتوں کے علاوہ عید تہواروں کے موقع پر بنایا جاتا ہے اور اس کام کے ساتھ ساتھ لباس کی تراش خراش میں جیسی چاہیں تبدیلی کر سکتی ہیں۔ فحست سے بنے کام کو ہر محفل میں سراہا جاتا ہے۔



دوران حمل روزہ؟

ماں بننے والی خواتین
روزہ رکھیں یا نہ رکھیں؟

یہ وہ سوال ہے جو ہر سال نئی ماں بننے والی خواتین کے ذہن میں بھی اٹھتا ہے اور خاندان کے افراد بھی شش و پنج میں پڑ جاتے ہیں اگرچہ اسلامی تعلیمات کی رو سے انہیں روزہ رکھنے کا پابند نہیں کیا گیا چنانچہ وہ بعد میں ان روزوں کی قضا بھی کر سکتی ہیں۔ تاہم اگر کوئی خاتون یہ سمجھتی ہے کہ وہ روزہ رکھ سکتی ہیں اور اس کے دل میں روزہ رکھنے کی شدید ترغیب بھی رکھتی ہیں تو وہ روزہ رکھنے کی ہمت کر سکتی ہیں۔

طبی نقطہ نظر سے ڈاکٹر ز اور ماہرین غذائیت کا خیال ہے کہ روزہ رکھنے کے بے شمار جسمانی فوائد ہیں۔ روزے کی حالت میں جسم کی غیر ضروری چربی اور اضافی حرارے استعمال ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے جسم بہت سی بیماریوں سے محفوظ رہتا ہے۔

اگر آپ ماں بننے والی ہیں تو فرض روزے رکھ سکتی ہیں تاہم اپنی گائیکا کو جس سے مشورہ بہت ضروری ہے۔ کراچی کے آغا خان یونیورسٹی اسپتال کے ذہنی کے ماہرین بھی اسی رائے کو تسلیم کرتے ہیں۔

جدہ کے اسپتال کے شعبہ امراض نسوان میں خدمات انجام دینے والی گائیکا کو جسٹ ڈاکٹر سمیہ نے سعودی عرب سے شائع ہونے والے ایک انگریزی روزنامے کو انٹرویو میں بتایا کہ ”روزے بے شک مادر میں پرورش پانے والے بچے کی نشو و نما پر اگرچہ کوئی منفی اثر نہیں پڑتا تاہم اگر ماں کمزور ہے یا اس میں برداشت کی قوت بھی نہیں تو پھر اسے ہدیہ اور کفارہ ادا کرنا چاہئے۔ ابتداء میں ہی اگر کمزوریوں پر قابو نہ لیا جائے اور ڈاکٹر سے مشاورت جاری نہ رکھی جائے تو عمومی اور ذہنی کی صحت کا علم رہتا ہے۔ اسی طرح ہر ماہ معائنہ لازمی ہے۔ اس طرح بچے کی نشو و نما کی رفتار کا جائزہ لیا جاسکتا ہے۔ خاتون کے وزن پر بھی نظر رکھی جاسکتی ہے اور اگر کوئی سچی سچی سانسے نہ آئے تو روزہ رکھنے کی اجازت دی جاسکتی ہے۔“

ڈاکٹر سمیہ نے کہا کہ حمل کے ابتدائی تین ماہ روزہ رکھنے کے خواہے سے قدرے سخت ہو سکتے ہیں کیونکہ ان دنوں خواتین میں بارشک سانس نہیں زیادہ ہوتی ہے پیچ کے وقت چلی نہیں ہوتی ہے اور کھانے پینے سے رغبت بھی محسوس نہیں ہوتی۔ اگر وہ سحری بھی نہ کریں تو دن بھر میں اس کی طبیعت بگڑ سکتی ہے اگر ایسی خواتین جو اور تھکے ہوئے ہیں یا بچہ ایک دن قحط کے ایک دن روزہ رکھ سکیں تو رکھ لیں۔“

اس سوال کے جواب میں کیا ”ڈاکٹر اندام اور وی بی پکی خواتین کو سحری کے دوران روزہ رکھنا تکلیف دہ عمل ہوتا ہے یا فربہ خواتین کے لئے یہ سہ آسان کام ہے؟“ جوایا وہ کہتی ہیں ”ڈاکٹر اندام اگر تکلیف کا شکار ہوں۔ ان کی عمومی صحت خراب ہو تو مسئلہ ہو سکتا ہے۔ فربہ یا بظاہر تندرست نظر آنے والی خواتین کو اگر ہائی بلڈ پریشر کی شکایت ہو تو، یا جن خواتین کے خون میں ہیموگلوبن کی سطح کم رہتی ہے یا جنہیں سرگی کے دورے پڑتے ہیں ایسی خواتین بھی روزہ نہ رکھیں۔ یہ میرا یہ طلوع مشورہ ہے۔ اسی طرح جن خواتین کو باقاعدگی سے انسولین اور دوا سن کے انجیکشن لگانے کی ضرورت پڑتی ہے انہیں بھی روزہ نہ رکھنے کی ضرورت ہے۔“

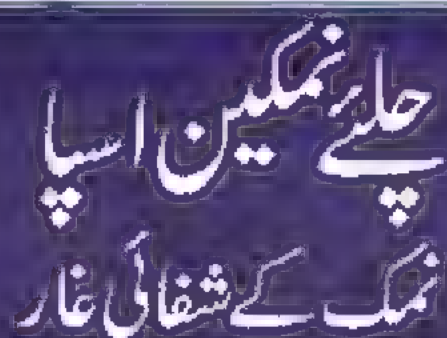
”آپ خاتون کو ان خواتین کو سحری اور افطاری میں کتنی قدرالینے کا مشورہ دیتی ہیں؟“

”ہاں تو ہر شخص کو گزیر سونے کے روزوں میں دانی کی زیادہ مقدار استعمال کرنی چاہئے لیکن جامع طور پر تیار کیے گئے خواتین کو رات بھر تھکنے والے دن سے



ڈھال کی پشیمانی پانی پینا چاہئے تاکہ غذا ہضم کرنے کے نظام اور اس سے متعلق اعشہ سے فائدہ ادا کر کے اخراج ممکن ہو سکے۔ انہوں نے کہا کہ عام دنوں کی طرح انہیں رمضان میں بھی مرغن اور مصالحہ دار غذاؤں سے پرہیز کرنا چاہئے۔ پاکستانی کلچر میں مصالحوں اور چارٹوں کی کوڑوں و سوسوں سے پرہیز نہیں کیا جاتا۔

مرغین نسوان اور بچوں کے، سحر کی ماہر محترمہ سمیہ نے گفتگو جاری رکھتے ہوئے کہا کہ ”ایسی خواتین روزے نہ رکھیں اول وہ جو جڑواں بچے کی ولادت سے قریب ہوں، لیکن اگر وقت ولادت کا امکان ہو، شدید قسم کی بارشک سانس لائق ہو، کوڑھائی کا وہ خنڈ ہو جائے یا دل کی دھڑکن کی رفتار بڑھ جائے جیسی علامات ظاہر ہوئے لگیں یا Urine کی ٹائی میں تکلیف ہو تو زور دے کر لایا جائے یا گھر پر دوسرے سے رکھوایا نہ جائے اور بعد میں قضا کر لی جائے۔“



آپ نے SPA کا نام لیا ہو گا یہ یقینی بنائی جائے کہ اس کی خدمات سے آپ کو
 کچھ بلڈ پریشر اور خرابیات پیش کرتا ہے۔ کئی جدید آلات کے استعمال سے
 آپ کو ایک بلڈ پریشر کا پتہ چلے گا۔ لیکن اس کے علاوہ اور کئی دیگر کتبے
 کے علاوہ یہاں لگائے جاتے ہیں آج کل آپ کو لایون میں ٹیکٹ کے SPA
 کی سیر کرتے ہیں جو کہ پتھر میں اپنی نوعیت کا پہلا مصنوعی غار ہے جسے وہ
 نازک کام، طاقتور اسٹریٹس اور اس کے خواتین نے فریغوں کا شکار مان کر بنا دیا ہے۔

یورپ، امریکہ کی کئی ریاستوں اور فوجی ملکوں میں نمک سے بہتے ہوئے کمرے یا انسانی ساختہ نمک کے غار عام ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ نمکین کمرے یا غار صحت و تندرستی کو بہتر کرنے کے لئے بنائے جاتے ہیں اور بہتری اس وقت آتی ہے جب لوگ کچھ دیر تک یہاں رکھتے ہیں اور سانس کے ذریعے نمک کے انتہائی مارک زخامت پھیچھروں میں داخل ہوتے ہیں اس



طرح جسم کی صفائی ہوتی ہے پورا انسانی وجود نئے سرے سے تازہ ہوتا ہے۔

تاریخی حوالہ

تمک کے عارضوں کے ذریعے علاج کی ابتداء 19 ویں صدی عیسویں میں چلیا نہ
 میں ہوئی جہاں ایک مہیج نے محسوس کیا کہ تمک کی کان میں کام کرنے والے
 افراد کو دم بڑھلے اور دیگر مراض عموماً حق نہیں ہوتے اس کا مطلب ہے کہ اس کام
 میں ان کی قوت و العت عالم لوگوں سے بہتر کام کرتی ہے۔ اس کی طبی وجہ یہ معلوم
 ہوئی کہ تمک سے لہر ہوا قدرتی جراثیم کش وسیلے کے طور پر کام کرتی ہے اور جسم
 کی اندرونی آلائشوں کو ہر شکل و رنگ سے جس سے صحت بہتر رہتی ہے۔

یہ پاکستانی Suki Cave Spa اور کے علاقے گلبرگ گلبریا میں بنایا گیا ہے۔ یہ مصنوعی غار امریکی ادارے نووا ایڈز ورگ ایڈمنسٹریشن (FDA) سے منظور شدہ معدنی نمک ہے تعمیر کیا گیا ہے اس SPA کا فرش بھی نمک سے بنایا گیا ہے یہاں ویلو جزیرو کی مدد سے نمک کو انتہائی باریک ذرات میں تبدیل کیا جاتا ہے جو بظاہر نظر نہیں آتا مگر انہیں منتشر کروا جاتا ہے۔ نمک کے یہی باریک ذرات علاج کے سلسلے کی اہم کرنی ہے۔ یہ ذرات برساتیں کے ذریعے سمجھ و بوجھ میں اتر کر دوران خون میں شامل ہوتے ہیں اور کراہیم کا مقابلہ کرتے ہیں جو متعدد الرجی و سہ Sinus اور نزلہ مہاسوں کا سبب بنتے ہیں۔

دیگر طبی مسائل جن میں پرانی بروڈکسٹس، فلوئز اور کاسہ، سینے میں پھنسی ہوا کا ہنر جانا، سینویریا، کانوں کا دھنکھن، خون کی کسی (انسفیمیا) اور بے خوابی شامل ہیں نمک سے بھیجنے کے کے موالی راستوں تک پہنچائی جاتے اختراع میں عورتوں ہے۔ اس سے لگم چتا ہوتا ہے اور ہر ایک دروزن یعنی 0.1g کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے اور وہ بھیجنے والے سے لگم کو باہر نکلنے کا کام زیادہ سے بہتر نظر آتا ہے۔

سے کر سکتی ہیں یہ کمزور طاقت لفظی اس Spa کے کلیات صحت و عافیت کی ترقی کرنا ہے اس بات سے کہنگو میں بنایا "آپ" ہم میں آلودہ ماحول میں رہ رہے ہیں اس کی وجہ سے اس کی ناکامیوں کے خلاف عادی ہیں ہم آسٹریلیا سے محفوظ میں شرم

[illegible]

اسکرین بیوٹی، صلاحیت بھرا چہرہ

مول شیخ

وہ اسکرین بیوٹی تو ہے مگر اصل زندگی میں زیادہ پرکشش نظر آتی ہے۔ گندی رنگ، کچلے نقوش، ہونا ساق، شاتون تک برائے ہوئے بال جنہیں اس نے گھر سے دھوا رہا ہے۔ سادہ بیوٹی: لباس اور پیرل میک اپ میں مول شیخ واقعی منفرد، ہادق اور پیاری لگتی ہے۔ اس کی والدہ زینت منگھی بھی جاوید شیخ سے شادی ہے پہلے ایسی ہی خلیصورت ہوا کرتی تھی۔ زینت اب تو عرصہ ہوا ماڈلنگ چھوڑ چکی ہیں مگر جاوید اب بھی یہی کام کر رہے ہیں کہ وہ بھی ماڈلنگ کی ہی کے لئے موزوں شخصیت ہیں۔

ریلیز ہو جائے مگر بھی شان جیسے باصلاحیت اداکار کے مقابل کام کرنا ہرگز آسان نہ تھا۔ کیونکہ فلم دیکھنا اور فلم میں اداکاری کرنا دو بیکر مختلف کام ہیں۔ میں شان کا ہاتھ تھامتے ہوئے قہر قہر کا پی جی جی پائیس لوگ کیسے اعتماد سے رومانوی سین کر لیتے ہیں۔

”ناج میں اپنے کردار سے متعلق کچھ بتاؤ؟“

”تھوڑا سا تجسس باقی رہے دیں۔ اچھا رد ہے جواب تک میں نے ٹی وی پر نہیں کیا۔ فلم ریلیز ہوگی تو آپ لوگ مجھے اور بھی چاہیں گے۔“

”کیسے کردار کرنے کی تمنا ہے؟“

”آج کل میں منفی کردار ادا کرنے کی سوچ رہی ہوں۔ یہ کرو رہے ہیں اندر بڑی باسعیت، کشش اور پرفارمنس کی گنجائش رکھتے ہیں یا یوں سمجھ لیں کہ میں روتے رلاتے ہوئے اب تھکنے لگی ہوں۔ اس لئے تھوڑا سا سوز تہد میں کرنے کی سوچ رہی ہوں دیکھتے کہ اس لئے سوز میں ناظرین مجھے سراہتے ہیں یا نہیں۔ دراصل میں کوشش کر رہی ہوں کہ درشت اداکارہ کہلاؤں۔ آئندہ فلم کے لئے بھی میری ترجیح ایسے کردار ہوں گے جو مجھے پسند آئیں گے یا جو میری پسندیدگی کا گراف بڑھائیں۔ اتنا کام کرنے یا داکاروں کے خاندان سے تعلق رکھنے کے بعد میرا حق تو بنتا ہے۔“

کیا۔ میں اس نتیجے پر پہنچی ہوں کہ اصل میں گھر نقل ڈیوٹی مانگ ہے ہذا جب تک فیملی آگے نہیں بڑھتی میں ڈرامہ اور فلم کر رہی ہوں۔ مجھے شوہر کی مکمل سپورٹ ہے۔“

”سنا ہے جاوید شیخ بچوں کے لئے شوہر ورلڈ کو مناسب نہیں سمجھتے؟“

”ہر اداکاری صرح سوچنا ہے۔ کام اور تفریحات میں تو فرق ہونا چاہئے۔ یہ کام سنجیدگی سے کرنے والا اور قصی تخلیقی ہے۔ میرے خاندان بٹکے کئی افراد مثلاً چچا، ابو، چچو، چچا، ابو اور اب میرے کزن شہروز اور بھائی بھی اس فیلڈ میں ہیں۔ کن سے ملنا ہے کیا بات کرنی ہے؟ کون کیسی مہارت رکھتا ہے یا کون وقت ضائع کرتا ہے؟ سب کچھ پتا رہتا ہے۔ خاتون آرٹسٹ اپنی عزت اور مرتبے کا یقین خود اپنے رویے سے کر سکتی ہے کوئی کسی کو بے وقوف نہیں بنا سکتا۔ اگر آپ ہر کسی پر اعتماد کریں گی تو یہ دنیا ہے تو وہو کے بازو ہی کی وہ تو اپنا کھیل چاری رکھیں گے۔ پھر بھی میں کہوں گی کہ اب پڑھ لکھ اچھے گھروں کے لڑکے لڑکیاں آ رہے ہیں۔ پروڈکشن اسٹاف ہماری بہت عزت کرتا ہے۔“

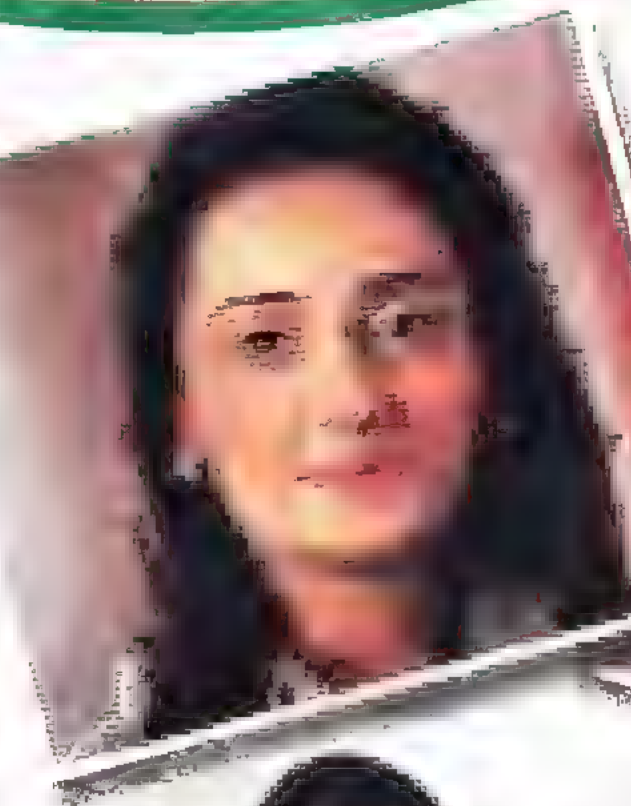
”آپنے والی فلم کے بارے میں کچھ بتاؤ؟“

”یہ میرے لئے کسی ایڈوکیٹ سے کم نہیں تھا۔ یہ فلم ’ناج‘ ممکن ہے جلد ہی

ٹیلی ویژن سے شہرت پانے والی مول ان دنوں لالی وڈ کی فلم کی عکسندی میں حصہ لے رہی ہیں اور آپ انہیں مقامی چینل کے مارننگ شو میں بھی دیکھ رہے ہیں۔ مول اداکار جاوید شیخ اور زینت منگھی کی صاحبزادی ہیں۔ زینت 70 کی دہائی میں ٹی وی کرسٹل کرتی رہی ہیں۔ جاوید شیخ پاکستانی فلم انڈسٹری کے نامور اداکار ہیں۔ ہدایت کار بھی رہے ہیں۔ انہیں پڑوسی ملک کے بڑے سینرز کے ساتھ کام کرنے کا موقع ملا۔ آج کل یہ خود بھی ڈرامہ انڈسٹری سے وابستہ ہیں۔ جب جب مول کا ذکر ہوگا جاوید صاحب کا ذکر بھی ہوگا۔

”مول تم تو بی بیائی آرٹسٹ ہو گھر سے یقیناً Support تولی ہوگی؟“

”ہر کوئی مجھ سے پہلا سوال یہی کرتا ہے۔ کچھ تو یہ ہے کہ بڑے آرٹسٹ کی اولاد ہونا کوئی معنی کم ہی رکھتا ہے جب تک کہ آپ انفرادی کارکردگی کا اچھا مظاہرہ نہ کریں۔ یہ پڑوسی ملک میں ہوتا ہے کہ آرٹسٹ اپنی اولاد کو فیلڈ میں متعارف کرانے کے لئے فلم میں پیسہ لگاتے ہیں اور بچے کو پہلی فلم گھری سے ملتی ہے۔ پاکستان میں ویسا کچھ ہی نہیں۔ ادوی نے مجھے شادی سے پہلے اس فیلڈ میں نہیں آنے دیا اور شادی بھی اس شرط پر نہیں کی کہ شوہر کام کی اجازت دیں گے۔ اب اداکاری کے جراثیم تو تھے ناں اس لئے تھوڑا گھر اور تھوڑا بہت کام ساتھ ساتھ شروع



”پسندیدہ اسٹائل آن ٹیکلون؟“

”ایمان علی، عائشہ مراد آمنہ شیخ“

”اور تمہارا اپنا اسٹائل کیا کہلاتا ہے؟“

”سادگی اور صرف سادگی۔“

”کیا پردہ کی ملک جاؤ گی اگر اچھا کردار مل رہا ہو؟“

”یہ تو بہت سارے کی بات ہے ابھی یہ نہیں کہہ سکتی لیکن ہر حال میں باہر قیمت پر تو پردہ کی ملک نہیں جایا جاسکتا اور یہاں بھی فلم سوچ سمجھ کر سائن کر دین کی جیسے اب تک ٹیلی ویژن کا سیریل اسکرپٹ اور نیم کو دیکھ کر ہی کرتی رہی ہوں۔“

”کوئی ایسی تین شخصیتیں جن کے بغیر دنیا ادھوری لگے؟“

”میری امی ہی ایسی شخصیت ہو سکتی ہیں۔“

”پسندیدہ فلم؟“

”دل والے دلہنیاے جائیں گے۔“

”سب خود کو اکیلا تصور کرتی ہیں؟“

”جب اپنے میاں صاحب سے دور ہوتی ہوں۔“

”پسندیدہ ملک؟“

”ہر وہ جگہ جہاں ساحلی علاقہ، دلفریب، خوشامری، دکا، تھائی لینڈ، ہالی اور اپنا

ہاں ہے۔“

”کس بات سے نفرت ہے؟“

”جھوٹ اور سہالو آرائی ہے۔“

”پاکستان کو کیسا پایا؟“

”اپنا وطن دہس ہے۔ یہ ہے تو ہم ہیں اور جب کبھی باہر جاؤں تو دو ماہ سے

زیادہ عرصہ نہیں ٹھہر سکتی۔“

”حال ہی میں تم نے مارننگ شو بھی کیا یہ تجربہ کیا رہا؟“

”شو بڑی اس دنیا میں کام چلنے کی گیند رکھنے والوں کے لئے بڑی وسعت ہے۔ میں نے بھی اس بحریرکوں سے کچھ سونپ چھنے کی کوشش کی۔ میں ہاں کاسٹ نہیں بننا چاہتی اس لئے خود اپنے آپ کو دریافت کرنے کی کوشش کر رہی ہوں۔ مارننگ شو کے اصل ناظرین عام گھریلو خواتین ہوتی ہیں یا وہ مرد حضرات بھی جن کے دفتری وقت کا گیارہ بجے کے بعد شروع ہوتے ہیں۔ ان پروگراموں میں تفریحی عنصر تو ہوتا ہے لیکن یہ معلوماتی اور اعلیٰ سطح کے سچ کے بھی ہوتے ہیں۔ میں چاہتی ہوں کہ روز نہ کاہر پروگرام ایک عام گفتگو پر مشتمل نہ ہو بلکہ میرے ناظرین کو ذہنی چالانکھے، میری کامیابی اسی میں ہے کہ میں لوگوں تک علم پھیلاؤں اسی سے مجھے مطمئن بھی ہوتا ہے۔“

”اپنے تعلیمی کیریئر سے متعلق کچھ بتانا چاہو گی؟“

”میں نے مارننگ اور ایڈورٹائزنگ پر بھی ہے اسی شعبے میں کام کرتے رہنا چاہوں گی۔“

”خوبصورتی اور تقدس آپ کی نگاہ میں؟“

”میری امی کی شخصیت میں یہ دونوں خوبیاں موجود ہیں۔“

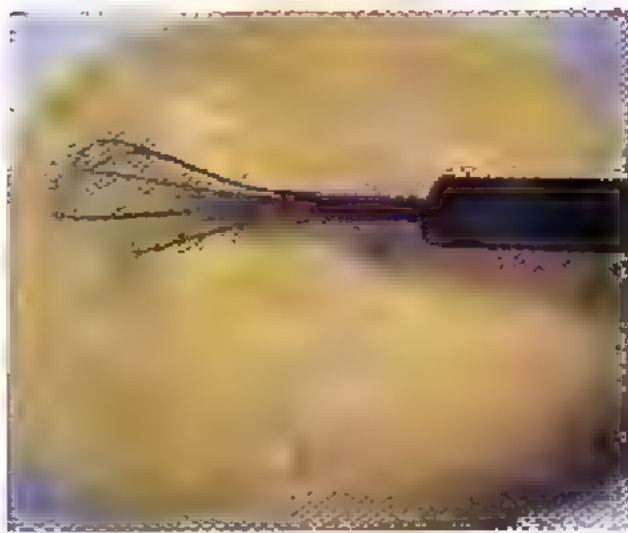
”کوئی ایسا ڈیور جس کے بغیر میک اپ ادھورا لگے؟“

”اپنی مٹائی کی انگوٹھی، جو شاید ہی کسی ذرا سے کی ریکارڈنگ میں نہ پہنی ہو۔“

کوکنگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

رکھ کر تیزی سے کس کریں اور چولہے سے ہٹا دیں۔

انڈوں کی سفیدی کو پھیٹ کر جھاگ بنانے کا صحیح طریقہ بتادیں، مجھ سے یہ کام نہیں ہو پاتا اور بہت محنت کے بعد اگر پھیٹ بھی لوں تو تھوڑی دیر بعد پاؤں کی تہہ میں پانی کی طرح انڈوں کی سفیدی دوبارہ جمع ہو جاتی ہے اور یہ بھی بتادیں کہ کیا الیکٹرک بیٹر کے بغیر انڈوں کی سفیدی کے جھاگ نہیں بنتے، میں کانٹے سے پھینکتی ہوں؟



بہترین نتائج حاصل کرنے کے لئے انڈوں کی زردی اور سفیدی کو بہت احتیاط سے ساتھ ملجھد کیجئے، زردی کی معمولی سی موجودگی بھی انڈوں کی سفیدی کے جھاگ بنانے میں حائل ہوتی ہے۔ اسی طرح جس برتن میں سفیدی پھینٹیں اسے بہت اچھی طرح دھو کر خشک کر لیجئے کسی بھی قسم کی چھٹائی یا نمی کی موجودگی مناسب نہیں، اس کے علاوہ انڈوں کی

سفیدیوں کو پھیلتے سے قبل ایک خشک ٹمبل کر لیا جائے تو بہت کم وقت میں بہترین نتائج حاصل کئے جاسکتے ہیں۔ اگر کسی ٹیمپ کی تیاری کے لئے سفید یاں پھیٹ رہی ہیں تو مقدار کو ایک پگٹی سے بھی کم کر لیجئے اتنی مقدار بھی موثر کر دے اور اگر سب سے زیادہ آپ نے الیکٹرک بیٹر کے بارے میں دریافت کیا ہے جی ہاں اس کے بغیر بھی ہینڈ دسک کے ذریعے آپ اس کام کو کر سکتی ہیں۔ کانا استعمال کرنے کی صورت میں کافی وقت اور محنت اور کار ہوتی ہے۔ اس بات کا خیال رہے کہ فرج کے رکھے ہوئے بہت مختصر سے انڈوں کو پہلے کمرے کے درجہ حرارت پر آنے دیں یہ بہت ضروری ہوتا ہے۔

ہمارے ہاں افطار کے وقت ڈیپ فرائی کی ہوئی اشیاء کا استعمال بہت زیادہ ہوتا ہے میرے بہت سمجھانے پر بھی گھر کے تمام افراد کی فرمائش پر مجبوراً بہت سے پکڑے وغیرہ بنانے پڑتے ہیں پھر روزہ داروں کا خیال بھی آتا ہے کہ ان کی پسند کے مطابق افطاری تیار کرنا ضروری ہوتا ہے امید ہے آپ کے پاس تھیروراس کا حل موجود ہوگا؟

آپ کی بات بالکل سچی ہے بیشتر خواتین خانہ اسی مسئلہ سے دوچار رہتی ہیں اس مسئلہ میں آپ کے معمولات میں بھی کمی قدر تبدیلی رونما ہوگی، کیونکہ صرف کھانے والے ہی نہیں بلکہ پکانے والے بھی برس بابر سے معمول کے مطابق مین کا آمیزہ تیار کرنے کے بعد دیگر روایتی اشیاء جیسے فروٹ چٹ، چھوہے، دی بڑے اور مشروبات کی تیاری میں



مصرف ہو جاتے ہیں اور فطرت سے کچھ دیر قبل گرم گرم پکڑے اور سو سے وغیرہ تیار کرتے ہیں اعتدال میں رد کر ڈیپ فرائیز اشیاء کا استعمال بالکل بھی معزز نہیں سوائے اس کے کہ صحت سے متعلق کسی کیفیت کے سبب معالج نے پرہیز تجویز کیا ہو اور اس سے بھی زیادہ اہم یہ کہ ان اشیاء کی تیاری میں غیر معیاری آبی یا کوئلے آئل استعمال ہو رہے ہوں، لہذا

کیک اسپانس کیا ہوتا ہے کیا اس کے بغیر کیک نہیں بنتا، اسے گھر پر تیار کرنے کا کیا طریقہ ہے؟



کیا اسپانس کیک کے بغیر آئنج کیک اور پونڈ کیک دونوں بن سکتے ہیں لیکن بعض کیک ایسے ہیں جن میں خصوصیت کے ساتھ شامل کیا جاتا ہے ان میں کرس کیک اور کیرٹ کیک مشہور ہیں اور یہ بازار میں باآسانی دستیاب ہیں آپ گھر پر بنانا چاہیں تو درجہ بندی، جانسن، چھوٹی الائچی اور چاہیں تو لوگ شامل کر لیں ان تمام اجزاء کو پارک میں کر اسٹور کیا

جاتا ہے۔ یہ خوشبودار مصالحہ ہیں کیک، دالہ اور براؤنیز میں شامل کیا جائے تو ان میں ایک سفرد، ذائقہ اور مہک پیدا ہو جاتی ہے۔ انہیں برابر برابر مقدار میں یا پھر حسب پسند شامل کیا جاسکتا ہے۔

آپ اوائٹ سوس جو کہ مختلف قسم کے پاستا کی تیاری میں استعمال ہوتا ہے مجھ سے صحیح نہیں بنتا اس کا ذائقہ بھی گھردلے پسند نہیں کرتے اور اکثر بہت خشک اور سخت سا ہو جاتا ہے، امید ہے کہ آپ کی مدد سے میں اس مسئلہ کو ضرور حل کر سکوں گی؟

گھر والوں کو اوائٹ سوس پسند نہ آنے کی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اکثر ہماری ذاتی پسند و ناپسند کے معیار پر پورا نہ اترنے والی چیزوں کو دیگر بہت سے لوگ پسند کرتے ہیں۔ ایسی صورت میں آہستہ آہستہ نیسٹ ڈیپ ہوتا ہے اور ہم نئی چیزوں سے ناگوار ہو جاتے ہیں۔ جہاں تک اس کی تیاری کا تعلق ہے تو اس کے لئے آپ چند بنیادی باتوں کا خیال رکھیے



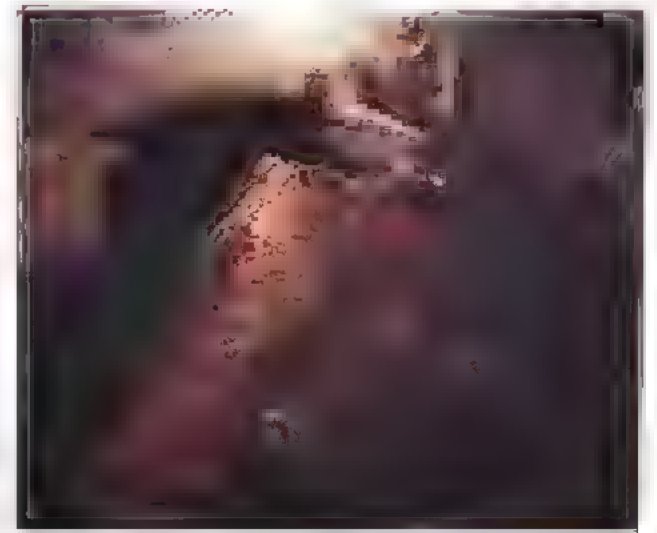
اور دیکھئے کہ آپ کتنا مزیدار سوس بنا سکتی ہیں۔ پہلی یہ کہ کھن اور میدے کی مقدار کو برابر رکھیے بہت اشیاء سے اجزاء کی پیمائش کیا کیجئے۔ کھن کو چھداتے ہوئے اس میں چند قطرے کوکنگ سول شامل کر لیجئے تاکہ کھن نہیں جٹا۔ آئنج بھی بہت لگی رکھا کریں۔ میدہ شامل کرتے ہوئے مسلسل دسک کی مدد سے چلاتی رہیں اس طرح وہ یکساں پکے گا کناروں وغیرہ سے زیادہ آئنج لگنے کے سبب اونچوڑا سا بھی مل جائے تو تمام سوس کا ذائقہ خراب ہو سکتا ہے۔ خوشبو آنے سے تو بچیں کو چھلنے سے اتار میں اور آہستہ آہستہ نیم گرم دودھ شامل کریں اور مسلسل دسک سے چلاتی رہیں۔ اچھی طرح یکجہاں ہونے پر چند لمحوں کے لئے چولہے پر رکھیں۔ مسلسل چوتے ہوئے اتار پکائیں کہ اسکے گاڑھے پن میں تھوڑا سا اضافہ ہو جائے لیکن اہل برگر نہ آنے پائے، تب حسب ذائقہ نمک اور تازہ کئی ہوئی کالی مرچ شامل کر دیں۔ یہ ہے بنیادی طریقہ اس پر عمل کیجئے اور مزیدار سوس تیار کیجئے۔ آخر میں ایک خاص بات یہ کہ نمک و رکالی مرچ کے ساتھ معمولی سی مقدار میں یعنی ایک چمچکی پھر پیسی ہوئی جانٹل شامل کر دی جائے تو یہ اور بھی ذائقہ دے رہو جائے گا۔ اس کے علاوہ دودھ کی جگہ پنچنی بھی استعمال کی جاسکتی ہے اور ترکیب میں دی گئی مقدار کو آدھی دودھ اور آدھی پنچنی ملا کر بھی سوس تیار کیا جاتا ہے۔ پھر بھی کسی وجہ سے زیادہ گاڑھا یا خشک معلوم ہو تو آپ سوس کو چولہے سے اتار کر تھوڑا تھوڑا نیم گرم دودھ شامل کر کے اچھی طرح دسک سے چلائیں مطلوبہ گاڑھا پن حاصل ہونے پر تھوڑی دیر تک آئنج پر

ازمنہ ان کے روزوں میں بہت سہولت رہے گی۔ ساتھ ہی ایک آزمودہ ٹولہ پیش خدمت ہے یہ عام صحت مند افراد کے لئے ہے جو کہ محض روزہ کی حالت میں سردرد کا شکار ہوتے ہیں اور وہ یہ کہ بھر کے کھانے کے سب سے آخر میں ایک عدد کھجور تناول فرمایا کریں۔ ان مشوروں پر عمل پیرا ہو کر سردرد سے محفوظ رہیں ممکن ہوگا۔

آپ کسی کے گھر سٹوپے تھے بہت اچھے لگے، میں نے بازار سے منگوا کر گھر میں لائے تو ان کا ذائقہ بالکل ہی مختلف تھا مجھے عجیب طریقہ بتا دیں کہ میں بھی گھر پر مزیدار سٹوپا کر سکوں؟ خالدہ یوسف... راہ لہندی گھر صرف ذائقہ مختلف تھا تو پھر اس کی ایک وجہ سٹوپا کی قسم ہو سکتی ہے۔ کیونکہ بازار میں پٹے، جوا، چاول اور گندم کے سٹوپا دستیاب ہیں اسی طرح مختلف اناج کے استخراج سے بھی ذائقہ مختلف ہو جاتا ہے مثال کے طور پر جوا اور پٹے یا پٹے اور سرسے کے سٹوپا ملتے ہیں چاہیں تو گھر پر بھی دو یا تین جتنے چاہیں سٹوپا کر تیار کر لیں۔ اسی طرح آپ وہ ذائقہ دریافت کر سکتی ہیں جو آپ کو پسند آیا تھا۔ دوسری وجہ یہ بھی ممکن ہے کہ عام یعنی اور براؤن شوگر میں سے کیا شامل کیا گیا۔ کیونکہ دونوں کا ذائقہ مختلف ہوتا ہے آپ اپنی پسند کے مطابق انتخاب کر سکتی ہیں۔ اب مرحلہ آتا ہے تیاری کا، ہمیشہ خیال رکھیے کہ چینی براؤن شوگر یا گڑ کے پانی میں سٹوپا بھگوئیں۔ ہلکا جھی طرح چھن کر پھٹکنے کے بعد انہیں صاف پانی میں مٹی کے برتن میں بھگوئیں۔ جب جھی طرح بھول جائیں تو احتیاط سے آہستہ آہستہ ہٹا کر دوسرے برتن میں اسی طریقے سے انڈیلیس کر اگر مٹی یا کنکر موجود ہوں تو وہ اسی برتن کی تہہ میں رو جائیں جس میں سٹوپا بھگوئے گئے تھے۔ اس طریقے کو صرف عام میں سٹوپا بھگوئے ہیں اسے ضائع مت کریں اسی میں تین مرتبہ تھاریں۔ آخر میں حسب ذائقہ شکر کا شیر، چینی، براؤن شوگر یا گڑ کا چھننا ہوا شیر شامل کر کے ٹھنڈا کر لیں۔ اگر زیادہ گاڑھ محسوس ہو تو مزید پانی شامل کر دیں لیکن اس کے بعد کم زخم تو دھمکندہ کے لئے اچانک ضرور رکھیں اس سے ذائقہ اچھا ہو جاتا ہے۔

مناسب مقدار میں معیاری بنا سہتی یا کوئنگ آئل میں روزہ داروں کی فرمائش پوری کیجئے اور ساتھ میں ابلے ہوئے کالی چنوں، پٹے کی دال، سرخ لوہیا سفید لوہیا اور ابلے آلو کی چٹ یا پھر فرانی کی ہوئی ہوئے سزیوں یا چکن کے کنٹینس اور خصوصیت کے ساتھ کئی سزیوں کی سلا کو اظفار کے سیلج کا حصہ بنائیں، آپ بکھیں گی کہ سترخوان پر ان لذیذ لاشز کا اضافہ آپ کے گھر والوں کو پسند بھی آئے گا اور آپ فریڈ ایش کے استہان میں امتداد مل بھی آئے گا۔

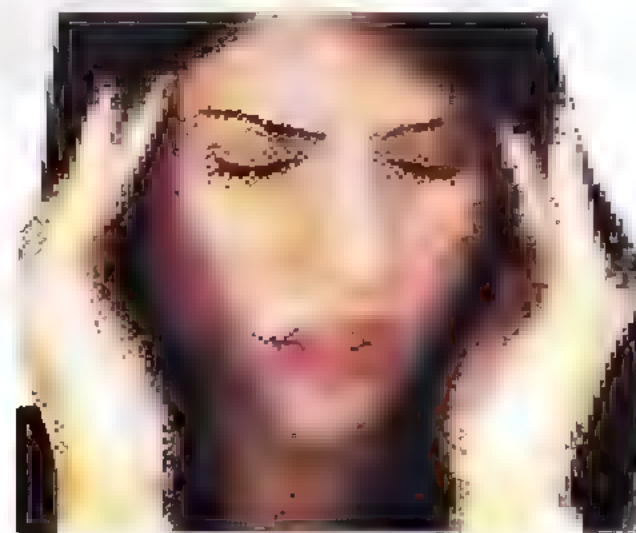
میں مصالحو اور ہلکا سا بیسن لگا کر مچھلی کو میرینٹ کرتی ہوں اور کڑا اسی میں ڈیپ فرانی کر لیتی ہوں، اسے نیچے بڑے سب شوق سے کھاتے ہیں اس لئے ہفتہ میں ایک سے دو مرتبہ تو بناتی ہوں لیکن مچھلی کو تیل کے بعد جو کوئنگ آئل کڑا اسی میں بیج جاتا ہے وہ کسی کام کا نہیں رہتا برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں؟



آپ نے جو ترکیب لکھی ہے اس کے مطابق تیاری کرنے والی بھی کو ڈیپ فرانی کرنا ضروری نہیں، آپ اسے فرانک بین میں یا آسانی شیلو فرانی کر سکتی ہیں اس طرح اس میں بہت کم مقدار میں بنا سہتی یا کوئنگ آئل استعمال ہوگا، نیز اگر آپ کے پاس اوون موجود ہے تو پھر کوئی نرے یا دوسرے نرے پر بلیو سلیم فوئل بچھ کر مچھلی کو میرینٹ کئے ہوئے تھلے ترتیب سے رکھ کر

تھوڑا سا کوئنگ آئل چھڑک کر پری ہیٹ کئے ہوئے اوون میں بیک کر لیں۔ جہاں تک کڑا اسی کے نیچے ہوئے تیل کو فوئل استعمال بنانے کا تعلق ہے تو اس کے لئے چھلنی پر نشوونہو ذہرا کر کے بچائیں اور اس میں تیل کو چھان لیں۔ دھلی ہوئی خشک کڑا اسی میں بیسن کے صاف ستھرے جوئے پک کر چھانے ہوئے تیل میں براؤن ہونے تک چائیں اور چھاپ بند کر دیں، ٹھنڈا ہونے پر دیئے گئے طریقہ کے مطابق چھان کر اس کو ہانڈی کی تیاری میں استعمال کر لیں۔ بہتر ہوتا ہے کہ ضرورت سے زیادہ مقدار میں تیل بھی کڑا اسی میں نہ لائیں اور ایک دو مرتبہ سے زیادہ اسے فرانک وغیرہ میں استعمال نہ کریں۔

روزہ کے دوران سر میں درد کی شکایت رہتی ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے اور اس کا کیا علاج ہو سکتا ہے؟



اس سلسلہ میں اپنے قریبی معالج سے معائنہ کروائیں ان کی مدد سے آپ سردرد کی وجوہات بھی جان سکیں گی اور ساتھ ہی اس کا علاج بھی اس کے علاوہ ہائی بلڈ پریشر، نیاٹیس، امراض قلب اور تیزابیت اور ہیشیمی جیسے امراض میں رمضان المبارک کی آمد سے قبل معائنہ اور معالج کا مشورہ ہے حد ضروری ہیں۔ دیگر افراد جو کہ صحت مند ہیں ان میں روزہ کی حالت میں

سردرد کی وجوہات میں نیند کے اوقات کی تبدیلی پانی اور چائے کوئی بکثرت استعمال کرنے والے افراد میں روزہ مرد کے طرف کشمیں کی اچانک کمی، ان کا کافی یا غلت میں کی گئی سحری اس کے علاوہ اظفار کے فوراً بعد کھانے کی زیادتی، سرخن دردیر ہائیم خوراک کا استعمال شامل ہیں۔ ایسی صورت میں حیمینان سے سحری کرنا اور خصوصاً صبح کا وقت ختم ہونے سے قبل یعنی دیر سے سحری کھانا پھرین طریقہ ہے، ورنہ گھٹنے والے افراد یا تو رات کے اوائل پیر میں کھانا کھا کر سو جاتے ہیں کیونکہ صبح سے قبل بیدار ہونے میں دشواری ہوتی ہے یا پھر ایسے افراد سحر کے وقت بمشکل بیدار ہو پاتے ہیں اور انتہائی غلت میں انتہائی قبل اور نا کافی مقدار میں کھاتے پیتے ہیں۔ اس طرح کے معمولات کو درست کرنا بہت ضروری ہے۔ چائے اور کوئی ٹیٹھرت پینے والے افراد کو بھی رمضان سے قبل ان عادات پر قابو پانا چاہئے اور بتدریج کم مقدار پر انھار کی عادت ہو جائے

Tip of the month Contest کے نتائج

وزنر ٹپ

اس کو میسٹ میں پہلی پوزیشن رخسانہ حمید (کوئٹہ) نے حاصل کی۔
مہندی کارنگ گہرا کرنے کے لئے مہندی خشک ہو جانے کے بعد ہاتھوں پر لگی ہی دس لگا کر 20 منٹ تک چھوڑ دیں۔ اس کے بعد نیل اسپن کے ساتھ اسے اسار لیں اور کچھ دیر کے بعد سادہ پانی سے ہاتھ دھو لیں۔
اس ماہ کے کوٹیسٹ میں عائشہ منیر، رحیم یار خان اور خنار ستم۔ سہیل رزاق قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ پل اوکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے منتخب آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address : P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

سبزیاں اگائیں پانی میں

یہ ان ڈور باغبانی کا ماحول دوست انداز ہے

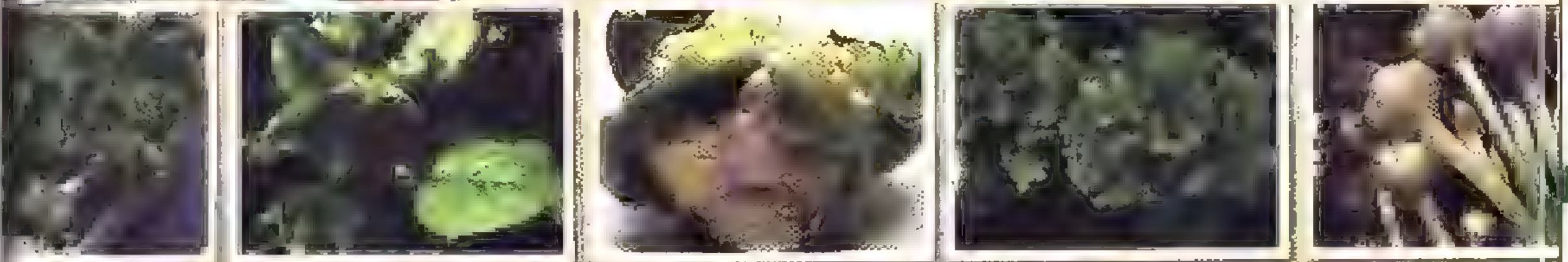
زمکس ارشد رضا

باغبانی کا شوق کم و بیش ہر شخص کے اندر موجود ہوتا ہے لیکن عموماً دیکھا گیا ہے کہ جگہ کی قلت یا کمی بیشی کے باعث انسان اپنے اس شوق کی تکمیل نہیں کر پاتا اور متبادل کے طور پر اپنے اس ذوق کی تسکین انڈور گارڈننگ کر کے پور کرتا رہتا ہے۔ پیسے گھروں میں شیشے کی پانی کی بوتلوں میں مٹی پلائش لگانے کا بہت رواج چل نکلا تھا اور آج بھی ہر دوسرے گھر میں انڈور مٹی پلائش ضرور نظر آتے ہیں اسی طرح پانی کی شیشے کی ہی بوتلوں میں مختلف پھول بھی اگائے جا رہے ہیں لیکن اب صرف اسی پر اکتفا نہیں بلکہ اب ان چھوٹے ڈرافٹ کنٹینرز میں سبزیاں بھی بہت اسی انداز میں اگائی جاسکتی ہیں اب یہ ضروری نہیں کہ انڈور گارڈننگ کے لئے گیسے، کھاد یا پھر مٹی کی ضرورت پڑے۔ ان کی وجہ سے حشرات الارض اور کیڑے مکوڑے بھی گھروں میں پھیلنے کا اندیشہ رہتا ہے جس سے چھٹکارا پانا خالص وقت طلب کام بن جاتا ہے۔ اب آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ کچھ سبزیوں کو اگانے کے لئے مٹی یا کھد کی بالکل بھی ضرورت نہیں ہوتی وہ پانی میں ہی بہترین طریقے سے نمو پا سکتی ہیں۔ خاص طور پر سبزیوں والی سبزیوں اور سیلے پودے اور جڑی بوٹیوں پر وہ راست صرف پانی میں اگائی جاسکتی ہیں۔ اکثر اوقات سبزی صاف کرتے ہوئے خواتین جس جیسے کوکاکٹ کو ضائع کر دیتی ہیں اس ضمن کے لئے سبزی کا وہی ضائع شدہ حصہ ہی کا رآمد سمجھا جاتا ہے۔ مثال کے طور پر بری پیاز یا Spring Onion کی دھسل کے آخری ایک انچ کے حصے کو پانی کے کنٹینرز میں ڈال دیا جائے تو اس سے پندرہ دن کے اندر بری پیاز کے پتے نکلا شروع ہو جائیں گے۔ بری پیاز سے مزین پانی کے کنٹینرز گھر کی کھڑکی یا ٹیرس پر رکھیں تو اس سے آس پاس کی خوبصورتی میں نہ صرف اضافہ ہوگا بلکہ آپ کو گھر بیٹھے تازہ سبزی بھی ملتی رہے گی۔ اسے آپ سلاڈ، آلیٹ، فرائز وغیرہ میں استعمال کر کے اپنے کھانوں کی لذت کو بھی بڑھا سکتے ہیں۔ یہ کیمیکل سے پاک بری پیاز کسی بھی طرح سے آپ کی اور آپ کے گھر والوں کی صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ یاد رہے کہ اگر آپ پانی کے جار میں بری پیاز کو اگارہے ہیں تو ہر روز اس کا پانی ضرور بدلیں اور اسے ایسی جگہ پر

رکھیں جہاں براہ راست سورج کی روشنی اسے ملتی رہے۔

- کسی بھی سبزی کا انتخابی حصہ کھرایا جائے تو کچھ کراسے ڈسٹ بن کی نذر نہ کریں بلکہ اسے ڈرافٹ کنٹینرز میں ڈال دیں اور اگلے دیں۔ اپنے اس عمل سے آپ خود حیران رہ جائیں گے۔ بالکل اسی طرح ہسن کے جوئے کا آخری حصہ یا پھر اگر آپ پسند کریں تو پورا جوا بھی پانی میں ڈال کر اگایا جاسکتا ہے۔ یہ پس پورا سال آپ کو آسانی سے گھر بیٹھے دستیاب ہو سکتا ہے۔ سلاڈ کے ساتھ سلاڈ کے پتے بھی ذوق و شوق سے کھائے جاتے ہیں جنہیں Lettuce کہا جاتا ہے ان جڑوں میں بناؤ فصل کے آخری حصے کو اگر بھیجنے کے بجائے ڈرافٹ کنٹینرز میں ڈال دیا جائے تو چند ہی دنوں میں اس کے چھوٹے چھوٹے پتے نمودار ہونا شروع ہوں گے یہ پتے سلاڈ کے لئے بہترین اور مکمل غذا ایت فراہم کریں گے۔
- ایسی ہی دوسری سبزیوں جنہیں بہت کم پانی میں اگایا جاسکتا ہے جیسے گوبھی، پالک، Celery (ایک چھتری کی وضع کا پورا جو ترکیبی کے حور پر پکا جاتا ہے) Endive (کالی کا پورا جو سلاڈ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے اور Bok Choy یہ سبزیاں ہیں جن کا بری پیاز اور سلاڈ کے جڑوں کی طرح اگانے کے لئے بہت کم حصہ درکار ہوتا ہے۔
- جڑی بوٹیوں میں Basil (کالی تلی، ایک خوشبودار جڑی بوٹی) کی تمام اقسام کو ہا آسانی کم پانی یا ڈرافٹ کنٹینرز میں اگایا جاسکتا ہے۔ اسی طرح پودینہ، لیمن گراس Lovage اور یہاں تک سلاڈ کے جڑوں کی تمام اقسام کو اسی طریقے سے گھر میں ہا آسانی اگایا جاسکتا ہے۔
- Sweet Potato یعنی شکر قندی کا سب سے اوپری حصہ یا ٹاپ الٹا کر کے تنگ جار میں پانی کے اندر اس طرح رکھیں کہ یہ حصہ جار کے پینڈے سے نہ ٹکرائے اگر ٹکرائے گا خدشہ ہو تو اسے نو تھ پک کے ذریعہ کھڑا کر لیں۔ شکر قندی اگلنے میں وقت لیتی ہے لیکن جب وہ بڑھتی ہے تو تیزی سے بڑھنے لگتی ہے اسے نگہداشت کر کے اسے اس کی مکمل سپورٹ کی ضرورت راقی ہے۔
- شکر قندی کی طرح انٹاس کو بھی ڈرافٹ کنٹینرز میں اگایا جاسکتا ہے۔ البتہ یہ اگلنے

میں دو سے تین سال تک کا وقت لیتا ہے اسی طرح اسے وہی اگ سکتا ہے جس میں صبر و برداشت ہو کہ وہ خمس سے تین سال گزرنے کا انتظار کرے اور ہر روز دائر جار کا پانی بدلتے رہے۔ یہ بیک بھوکا پودا کہلاتا ہے اور اسے روزانہ Liquid Organic Fertilizer کی ضرورت راقی ہے بالکل اسی طرح ناشپاتی اور گاجر بھی ڈرافٹ کنٹینرز میں ہا آسانی اگائی جاسکتی ہیں۔



شیشم اور برما ٹیک کا فرنیچر

تہذیب کا دلکش ترجمان



ہم پاکستانی گھروں کی آرائش میں اپنی تہذیب و ثقافت کا ترکا لگانا نہیں چاہتے کیونکہ ہماری تربیت میں دورے کی جھلک موجود ہے۔ ہم جدید رجحانات بھی قبول کر لیتے ہیں اور اگر ہر دن ملک کا سفر درپیش ہو جائے تو وہاں سے بھی آرائشی نوعیت کی اشیاء خرید لاتے ہیں یوں ہمارے دیوان اور نشست گاہیں آرائش کے نقطہ نظر سے کس ایجنڈے کے معیار پر پورا اترتے ہیں۔

خریدیں یا اگر کوئی میرٹھ بصری اور کاشی میں یکساں ہوا قیما ہوگی ہے تو اپنے کاروبار سے کسی چیز ان کی خود خویشی مگر کوئی کلا انتخاب کسی جان بھر کے ہاتھوں کر دیا جائے۔

دلی چیز ہے۔ اگر یہ انتہائی ہارڈ ایک اور نقش نقش ونگار والی مسبری (ڈبل بیڈ) کی شکل میں ہو تو شادی کے بعد چالیس برس گزر جانے پر بھی ٹوٹی نہیں اس آپ ہر دوسرے تیسرے سال پالش کروالیا کیجئے۔ پالش پر بھی زیادہ خرچ نہیں آتا۔

ہمارے دستکار اپنے ہنر کی باریکی جانتے ہیں وہ لکڑی کو تراش کر ضروریات زندگی کی ہر چیز خوبصورت نقش ونگار سے جادیتے ہیں اور لکڑی ہی نہیں اب تو راز آئرن اسٹیل کی آئیزش سے بھی ماڈرن فرنیچر بنوا بی جا کر دیتے ہیں۔

فرنیچر سازی میں آپ کو شیشم مارک، برما ٹیک کے علاوہ دوسری چند اقسام بھی ملتی ہیں مگر شیشم زیادہ مشہور و خوبصورت اور پر استعمال کے لئے موزوں بھی جاتی ہے۔ شیشم کے بنے صوف، سیٹ، بیڈ سیٹ، پشتی آئینے، آرام دہ کرسیاں، کھانے کے میز کی کرسیاں، جھولے لار Screens یعنی آرائشی آڑ بہت خوبصورت اشیاء ملتی ہیں۔ ہمارا مشورہ ہے کہ جب بیٹوں کو بیٹھو دینا ہو یا اپنے نئے سالان آرائش کا انتخاب کرنا ہو تو ماہر کار لکڑوں سے لکڑی کے بارے میں ضرور پوچھئے۔ لکڑی کی ساخت، بنائی نقش ونگار کی ملا دینی اور مہارت کے ساتھ معیار کا ضرور دھیان رکھئے۔

Console یا پشتی آئینے آپ کے ڈرائنگ روم اور لاونج میں بہت نفس نظر آتے ہیں اگر یہ شیشم کے فریم کے ساتھ بنے ہوں تو گویا آپ اپنی تہذیب و ثقافت کے ساتھ جڑی نظر آئیں گی۔ آئینے مختصر رقبے کے گھروں اور کمروں کو وسیع نظر اور کشادہ ظاہر کرتے ہیں اور یوں تخیل کاری کے لحاظ سے بھی آپ اپنی ذوق کی نمائندہ نظر آتی ہیں۔ آئینے میں نظر آنے والا عکس بھی جمالیاتی حسن کو ظاہر کرتا ہے۔

مہنگا روئے ایک بار سنا روئے بار بار

اس کہاوت کو پلو سے باندھ لیجئے۔ شیشم کی لکڑی مہنگی ضرور ہے مگر برسوں ساتھ دینے

چند حفاظتی ٹپس

- کیلے کپڑے سے بھی لکڑی کا فرنیچر صاف نہ کریں۔
- باریک خانوں یا جالیوں والے فرنیچر کو پینٹنگ کرنے والے برشوں کی مدد سے گرد و غبار صاف کیا جائے تو بہتر ہے۔
- گاڑی صاف کرنے والوں کے پاس ایک ڈرونگ کا کپڑا ہوتا ہے جو نرم و ملائم ہوتا ہے اس فرنیچر کی صفائی کے لئے اسے بھی خشک حالت میں استعمال کیا جاسکتا ہے۔
- دیکھو کم کپڑے جہاں پردے صاف کریں گے وہیں صوفوں کے اطراف کی بھی صفائی کر لیں۔
- مہمانوں کو مشروبات یا پانی پیش کرنے سے پہلے گلاسوں کے پیچے کو سٹرز ضرور دیں تاکہ کیسے گلاس میز پر رکھنے سے فرنیچر داغدار نہ ہو۔
- لکڑی کے کھانے کی میز پر عوامانہ ٹیبلٹ والا ٹیکسٹم کا گلاس (شیشہ) رکھا جانا ہے لیکن اگر وہ نہ ہو تو اسٹیل کے کوئنگ ریکس کو رکھ کر گرم برتن رکھے جائیں ورنہ میز کی پالش اڑ جائے گی۔
- اگر میز پر کوئی داغ پڑ جائے تو لیٹوں کے عرق میں کوئنگ آئل کے چند قطرے ملا کر متاثرہ حصے کی صفائی کی جاسکتی ہے۔ اس طرح فرنیچر کی آب و تاب برسوں قائم رہتی ہے۔

آرائشی آڑ اور پردے کی دیوار

واقعی یہ مسرت فرنیچر ہے آپ بڑے ڈرائنگ روم میں دھڑلے حصوں کے استعمال کے لئے جب چاہیں کمرے کا ہر رخ استعمال کریں یا ایک جانب پردے دار خاتین اور دوسری جانب مرد حضرات کی مہمانداری سنبھالیں یا اگر یہ مقصد نہ ہو تو محض آرائشی مقصد کے لئے یہ Screen عمدہ انتخاب ہو سکتی ہے۔ یہ آرائشی آڑ بھی دو تین یا چار پنوں میں دستیاب ہوتی ہے آپ چاہیں تو صرف 3 پن دلی ہی استعمال کریں مگر زیادہ تر ضرور کچھ لکڑی پالش میں مگر کتنی رنگینہ و مستعمل ہو رہا ہے ہر پینڈ کیا جاتا ہے آپ اپنے صوفوں کی پالش کے حساب سے میز کے کھانے رکھنے والے میں متعلق اورنگی یا سادگی والی Screens بھی ہیں اور سادہ چینیٹی نقش ونگار والی بھی ہیں۔ یہ آپ کے اپنے انتخاب پر ہے کہ لکڑی کی آرائش میں کتنی سرمایہ کاری کر سکتی ہیں۔

کافی ٹیبل اور اینڈ ٹیبل سائڈ ٹیبل

کافی ٹیبل پھونے پائوں والی ہوں گراں پر جانوروں کے نقوش یا چیمپڑی کی طرح کی لکڑیوں سے ہوں تو اچھی لگتی ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں اب فرنیچر کی صنعت میں چھلکتی پہلو متاثر کن ہی نہیں حیران کن حد تک بڑھ چکا ہے آپ جلدی میں کچھ نہ



یہ نثر شاہجہاں کمراد بن گیا۔



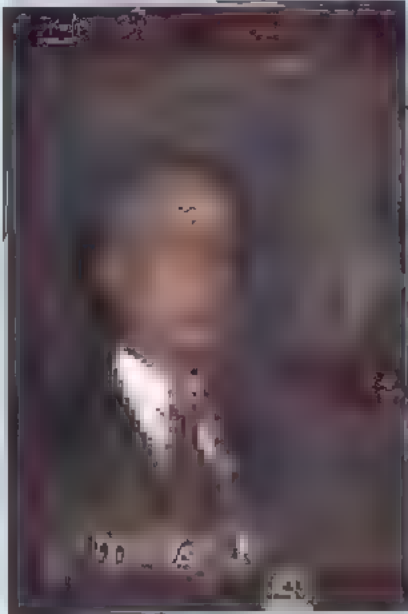
برصغارت پر دین شاہ کے لئے اس طرح تقریب منعقد ہوئی تھی اور یہ شاعرانہ واقعات دیکھے جاتے تھے لیکن اس بار یہ سالانہ تقریب کل پاکستان ادب میلہ کی گنجائش میں کی نظر الاسلام ہیں وہی قتل ایک ناؤ پر دشمنوں کے خون نشے کی طرح بہاؤ اور اس کے کوئی نام ادارہ ہمارے کے حمایتی ادیب فعال اور محرم ادارہ ہادیو جن کو ان خبریں کے راجے یاہولی اڈوں پر اپنی پروازوں کے اظہار میں اس کا کربستہ تھا اب کچھ نکل چکا ہے ناؤ پر دشمن کے کتاب گھر سے استفادہ کرتے ہیں۔

دلی میں مین کتابوں اور مصنفوں کی رومالی کے ساتھ ساتھ ہات چیت کے لئے ایک دلچسپ موضوع رکھ گیا تھا اور ادب رومال پر غریب؟ وقت سے بچے رہ گیا ہے یا کسی دہچے جیسے مصوبہ کا فائدہ ہے؟ میرا دل دلچسپ رکالہ رہا۔ دین شاہ کو دلی چلے گئے ہیں شاعرانہ خبریں جنسب عہد اور سینا مرزا کو ان کی شاعری کے مجموعوں اور دلی و شہر کو ان کے تقریری ماقول A Small Fortune اور منگلی عالیہ علیہ بشری کو ان کی کتابیں پر انعام دیا گیا۔ پشاور پر دین شاہ نے انجمن انگریزی میں تاج رسد والی حاضریہ کو گولڈ میڈل دیا۔ تمام حادثات حسن منظر اور منظر الاسلام کے المناظر اور پروین شاکر کی شاعری کا ترجمہ ایل کوئی زبان میں کیا گیا ہے۔ ان کتابوں کی رومالی کوئی کے سفر سے لے کر دیگر وجوہات کے ہمارے روزنامہ شہر چین تار کے ناول خس و خاشاک مائے عالم ہمارے کے ناول آقا محمد اور سید شاعر کی کتاب آغا محمد شہر سے لے کر اسلام آباد میں ہونے والی سارا دہ تقریب کی اس کی شکل کو ادبی میلوں اور جشنوں میں ایک حوصلہ صورت اضافہ کیا جا سکتا ہے۔

سے شہر کا گلیاں

آدرش آڈیو کتاب سلسلہ (شمارہ نمبر 5 کا 10 اجزاء)

کشمیر، شاہدہ احمد اور عزیز احمد پاکستان میں معذور افراد کے پہلے باقاعدہ



ہیں اور ان کی بی بی اور سسر والی
سننے والوں کے لئے ان
کی آواز قطعی اور جلی قوی ہو
نیچھلے کئی برسوں سے
مناجیب فراموش ہیں تاہم
ان کی گواہی اور اوب سے
پر غلوں میں بہت کا اظہار
آذربائیجان کی کتاب سلسلے
کے شماروں میں محسوس کیا
جاسکتا ہے۔ حال ہی میں
انہوں نے شانہ نمبر ۲ کو

کلام بہارِ لہوہ قاسم صاحب سے معنون کیا ہے ”چھ شعرکہ کلیان“ میں آپ سن سکتے ہیں پر کششِ عثمانیہ کے لیے میں ابتدائی پیش کرتے ہوئے شاہد احمد کی وہ آوازِ حرا ہے اکابرین کی شجاعت اجاگر کر دیتی ہے۔ واکٹر عزیز لہوہ قاسم ہند مت جو ادبی سرمائے سے کم نہیں کو ان کہ آدرشِ سوسائٹی کے آئن کی شخصیت، تحت اللفظ میں ان کی غزلیں، فلسفوں کا انتخاب اور مشاعروں سے منتخب کلام کی، گویا ایک ادبی دستاویز مرتب کر دی ہے۔ یہاں یہ واضح کرنا ضروری ہے کہ آدرشِ سوسائٹی غیر منفعت بخش ادارہ ہے۔ یہ ادبی سرمایہ قوت گویائی سے محروم اور دیگر معذور افراد کے اداروں کو غصیلے کے طور پر شکل کیا جاتا ہے۔ اگر صاحبِ حیثیت افراد ان کا رخیر کے ساتھ ساتھ ذہب کی ترقی و ترویج میں ہاتھ بٹانا چاہیں تو

0334-3569229 بر رابطہ کر سکتے ہیں۔



TGIF کی کراچی شاخ کا افتتاح

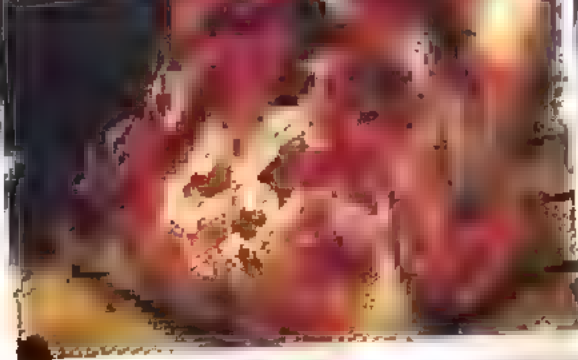
پاکستان کے دار حکومت اسلام آباد کے بعد اب کراچی جیسے صنعتی شہر میں بھی TGIF کی شاخ اس بین الاقوامی چین کا حصہ بن گئی ہے جہاں عہدہ اور ذائقے دار کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔ پاکستان کی CEO مریم حسن نے کہا کہ "میں خوشی ہے کہ اسلام آباد کے بعد ہم Casual Dining کا تصور کراچی میں بھی لائے ہیں۔ یہاں بہترین ڈینے کے حامل معروف کھانوں کے ساتھ مقامی روایات کے حامل ذائقے بھی پیش کئے جاتے ہیں"۔ 50 برس پہلے TGIF کے نیویارک سٹی میں قیام کے بعد 61 ملکوں میں ریستورنٹ کی فرینچائز پیشکش قبول کر لی گئی ہیں۔ فرینچ سے یعنی جمعہ کو ہفتہ وار تعطیل کا آغاز ہوتا ہے اس کے بعد ہفتہ آخری روز چھٹی مناتے ہیں۔ کوئی کا یہ مختلف اصل میں ایک دعائیہ ور شکرانے کا اظہار ہے یعنی Thank God It's Friday۔ مریم حسن کہتی ہیں آپ ایک بار یہاں آئے تو ہماری ڈشز اور ریستورنٹ کے ماحول کو دیکھ کر ہر روز فریڈے سے معلوم ہوگا۔"

سراے میں بسیرا کیا جائے

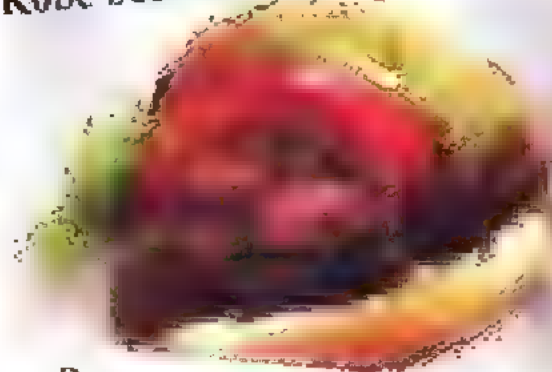
یہ کھانا شادمانی ہوئے پسند اپنی اپنی

اسلام آباد جاوے تو سراے کا بھی چکر لگائے

Baked Chi



Kobe beef burger



Beef Tenderloin Steak



ٹھٹھے میں کیا ہے؟

Creme brulee ہر رستوران تو یہ مخصوص

مٹھاس تیار نہیں کرتا۔ یہ دراصل بریل پڈنگ جسے کیراں

Sauce کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے اور اس پر چاکلیٹ

پسند کرنے والوں کے لئے بنی ہوئی ہے چاکلیٹ لادامیٹیں ایک کاہ آپ

ان سطور کو غیر ضروری سمجھتے ہیں جب بھی سوچتے ہیں یہ پڈنگ وہاں ضرور

کھائیے اور انشاء اللہ انہیں وعادے بغیر نہیں رہ سکیں گے۔ سرے ہم نے دیکھا

مگر بیکر نہیں دیکھ سکے تھے ہم انتظام سے درخواست کرتے ہیں یہ بات بھی دیکھ کر

تھا کہ یہاں پیغام کرتا بہتر ہے یا نہیں بہر حال کوئی مشورہ دیئے بغیر کھانے کے

میلہ اور پختہ کھانے کی طرف سے یہاں سیب کی چٹائی نہیں ہے یا نہیں

آپ نے فیصلہ کرنا ہے ہم نے تو سراے کو مٹھان میں کامیاب قرار دیا۔

انتخاب ہے اور واقعی سراے کو پکڑنا آسان نہیں ہے۔

• مین کورس کے لئے ہم نے Spaghetti Portofino tossed

in a light cream آڈر کی جسے گرڈ چکن کے ساتھ تیار کیا گیا تھا۔

اس میں گرڈ چکن نے جوڑ کھدے دیا وہ آج دوپہر اور آٹھ دن گزرنے کے

بعد بھی ہمیں یاد ہے۔

• ہماری نیم کے ایک رکن نے Beef Tenderloin Steak آڈر کی

تھی ہم نے اپنے Fork سے سے چکھا اور ہمارے منہ سے بے ساختہ

Good نکلا۔ شیف نے بتایا کہ اس اسٹیک میں تھوڑا سا مصالحہ ہے خشک تیز

ہے لیکن یہ Juicy اس لئے ہے کہ ہم نے اسے دھکی آج پر گلے درازم

پڑے تک احتیاط سے پکا ہے۔

اسی طرح ہر رستوران کے ایک بچے کو سبب ہماری پسند تھی ہم نے ایک نو

ہماری کا بھی کچھ واقعی غف آگیا یہ بیف اتنا ملائم اور پکا ہوا تھا کہ جسے ہم نہ کرنا

دشوار نہیں ہو سکا۔ خاص کر یہ ری کی سرخ رنگت بھی لگی ڈانٹتے تو خیر تھا۔ اسی

طرح پالک چیمبر میں چیمبر کھجی سے نہیں شامل کیا گیا تھا۔ یہ بھی سراے کو کرینٹ

دینے کی بات ہے۔ آج کل ہر گز یہاں دستیاب نہیں کیونکہ بچے رستوران میں

آ کر غصہ سا رہ کر کھانا چاہتے ہیں۔ برانڈڈ گرلز کے ڈانٹوں کے متوالے یہاں

یہ ڈانٹتے چکے ہیں یہ ہے Kobe Beef Burger یہ ڈانٹ ہم نے ذہنی طور

پر تو چکھا نہیں کیونکہ ہم نے بچوں نے بروقت اور نہایت شوق سے اسے کھا لیا۔

ہمیں ایک سے دو مرتبہ کہنا نہیں پڑا کہ کھانے کیوں نہیں اس کا مطلب ہے کہ

سراے کے بچوں والوں نے کلاسٹ بچوں کے اس ڈانٹ کو خوب بچان لیا ہے۔

۱۹۷۰ء سے مدعو ہیں میں سے ایک صاحب حالی ہی میں صحت یاب ہوئے تھے

اور دراصل ہمارے اسلام آباد آنے کا مقصد بھی ان کی عیادت ہی تھا انہیں

Luciano's special کھانے کا شوق تھا۔ ہم نے شیف سے

درخواست کر کے اسے Low-Calorie lemon pizza, baked

chicken سے پڑا ہوا یہ خشک جسے ہمارے مہمان پورا کھا تو نہ کیے لیکن

وہ جس انداز سے خوش نظر آئے تو اس طرح "سرے" کو اور بھی سراہا گیا۔

اندرونی آرائش کے ساتھ ساتھ چھت والی جگہ کا ڈرنہ کیا تو یہ روپو اور اور

رہے گا۔ جہاں سے مارگلہ ہلز کی جانب سے آتی سرد ہوائیں نہیں تازہ دم

کر دیتی ہیں۔ آپ یہاں گھوم پھر کر نظارہ کیجئے دیکھئے کہ یہ پھاڑی سلسلہ

اپنے اندر قدرت کی کسی کرشماتی منائی رکھتا ہے۔

اسلام آباد کے پر فضا اور جمیل کے ٹھہرے پانی جیسے ماحول میں کئی رستوران

قدرتی مناظر اور کھانوں کے معیاری ڈانٹ پیش کرتے ہیں ان میں ہمیں

مارگلہ ہلز کے مناظر بہت دلکش لگتے ہیں اور پھر اگر انسانی صلاحیتوں پر ماحول

کا اثر کا بھی لگ جائے تو کیا بات ہے!

اس لئے آج ہمیں آپ کو اسلام آباد کے F6/3 کی 16 ویں گلی اور 2A

لئے چتے ہیں اس جگہ کو سراے کہا جاتا ہے آپ کو یہاں قیام کرنا ہے تو ہوٹل

میں تیرہ بستروں کے کمرے کی سہولت مہیا کی گئی ہے۔ ان کمروں کی

کھڑکیوں سے گویا سارا پاکستان اور مارگلہ ہلز کا نظارہ کیا جاسکتا ہے۔

رستوران میں آپ کو کاشیٹیل کے علاوہ روایتی پاکستانی کھانوں کی وسیع تر

انتخاب ملتا ہے۔ یہ اور بات ہے کہ کاشیٹیل فیوزن کی شکل میں ہے۔ جیسا

کہ مٹی یا شندے پسند کرتے ہیں۔

رستوران میں داخل ہو کر نشستوں کے انتخاب کی خاصی گنجائش ہے مثلاً اگر

آپ غیر ملکی انداز میں بڑے آرام دہ صوفوں پر براجمان ہونا چاہیں یا کرسی

میز والے پورشن میں بیٹھنا چاہیں تو یہ دونوں سہولتیں موجود ہیں آپ کسی بھی

جگہ سکون سے بیٹھیں اور ساتھیوں کے مشورے سے آڈر کریں۔

کہیں باہر تو بندہ اس لئے کھانا کھانے جاتا ہے تاکہ ماحول کے حسن سے بھی کوئی

اجھا تاثر لے کر لوٹے، موزیکل ہمارا تازہ دم ہو جائے۔ سراے میں یہ بنیادی جوہر

موجود ہے۔ ہمیں دیواریں پر مقامی پاکستانی آرٹسٹوں کی خوبصورت تصاویر

(پینٹنگز) آویزاں نظر آئیں جن میں مٹی، پتھر، لٹل رٹف، تھریڈ اور لینڈ اسکیپ

پر موضوع پر ایک ایک تصویر اندرونی آرائش کے باہر کے حسن ذوق کی ترجمانی کرتی

ہے۔ چند برس پہلے تک رستورانوں میں مغربی مصوروں کے کلاسیک فنون پر مشتمل

پیش کو فریم کر کے دیواروں کی آرائش کی جاتی تھی جسے اب پڑیائی نہیں ملتی۔ خوشی کا

امر یہ ہے کہ پاکستانی مصوروں کی حوصلہ افزائی اور مالی اعانت کا سلسلہ بڑھتا جا رہا

ہے۔ دوسرے یہ کہ سراے کے اندرونی ماحول کی جاذبیت اسی جمالیاتی طرز آرائش

سے ممکن ہوئی ہے۔ جس کی دلدل میں نکلنے سے کام لینا نا اہل ہوگی۔

اس تخلیقی جہت میں موسیقی کا شعبہ بھی خاص تاثر انگیز ہے آپ یہاں ضرورت

فتح علی خان کے گیت، تو الیاں اور فلمی نمائندے بھی سن سکتے ہیں۔

ہماری ایک ہدفاتی عادت ہے کہ کسی بھی رستوران کے کھانے کو پسند نہ پسند قرار

دینے کے لئے ان کے بریل یا نان کی تازگی اور خستہ پن کو جانچتے ہیں یہاں

ہمیں ڈنر وہو میڈیکھن کے ساتھ پیش کئے گئے اور Buffalo chicken wings تازہ و فریج فراز کے ساتھ کھانے کی اشتہا بڑھانے کے لئے بہترین

بیت اللہ شریف

دنیا میں پہلا وہ گھر خدا کا

شہرہ زائرین کو رمضان مبارک ہو (آمین)

جس مسلمان کو رمضان المبارک کے مہینے میں عمرے کی سعادت حاصل ہو جائے اس جیسا خوش نصیب کون ہو سکتا ہے۔ مکہ معظمہ کی تاریخی و دینی عظمت کا اندازہ یوں کیجئے کہ خالق کائنات نے اس شہر کو اپنے مقدس گھر خانہ کعبہ کے لئے چنا۔ اس مبارک شہر کو سیدنا اسماعیل و سیدہ حاجرہ علیہما السلام کا مسکن قرار دیا۔ یہیں پر مسجد حرام ہے جس میں ایک نماز کا ثواب ایک لاکھ نمازوں سے زیادہ ہے۔ اس شہر کو نبی آخر الزماں حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جائے پیدائش ہونے کا شرف حاصل ہے۔ یہیں پر حرم کا کونوں اور کئی تاریخی مقام ایسے ہیں جن کی عظمت نے اس شہر کی اہمیت کو دو چند کر دیا ہے۔

مکہ مکرمہ پاکیزہ شہر

یہ اللہ تعالیٰ کا پسندیدہ شہر ہے۔ اسے اللہ تعالیٰ نے اپنے گھر کے لئے منتخب کیا۔ اس شہر میں موجود بیت اللہ کے طواف کا حکم دیا۔ یہی وہ با عظمت شہر ہے جس کی حرمت ذوالجلال نے سورۃ البقرہ اور سورۃ التین میں بتائی۔ دنیا بھر کے مسلمان جب عمرے کے لئے جاتے ہیں تو رمضان المبارک کے آخری عشرے یا ماہ ربیع الاول کی مقدس گھڑیوں کا انتخاب کرتے ہیں۔

تین افضل مساجد

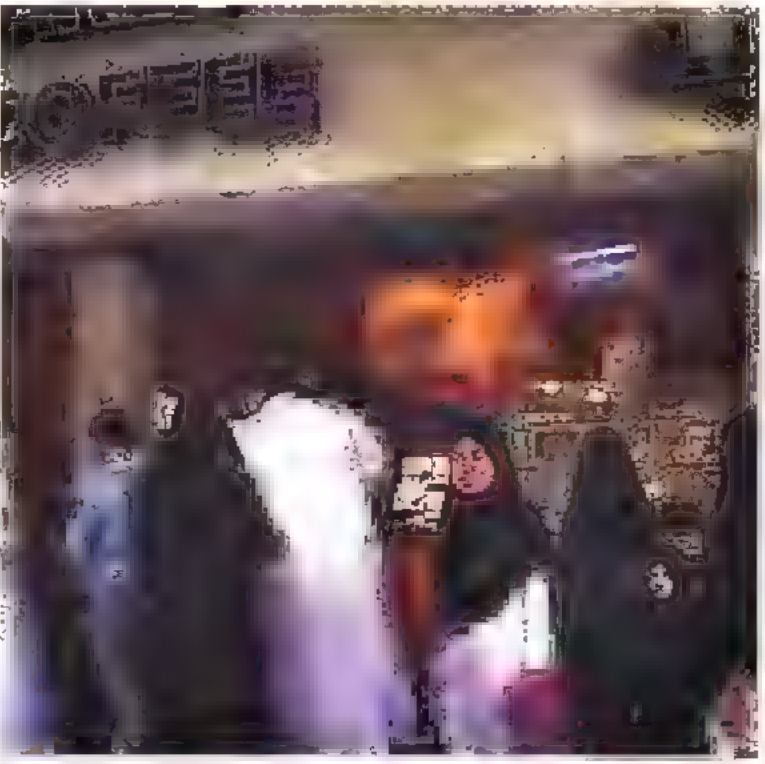
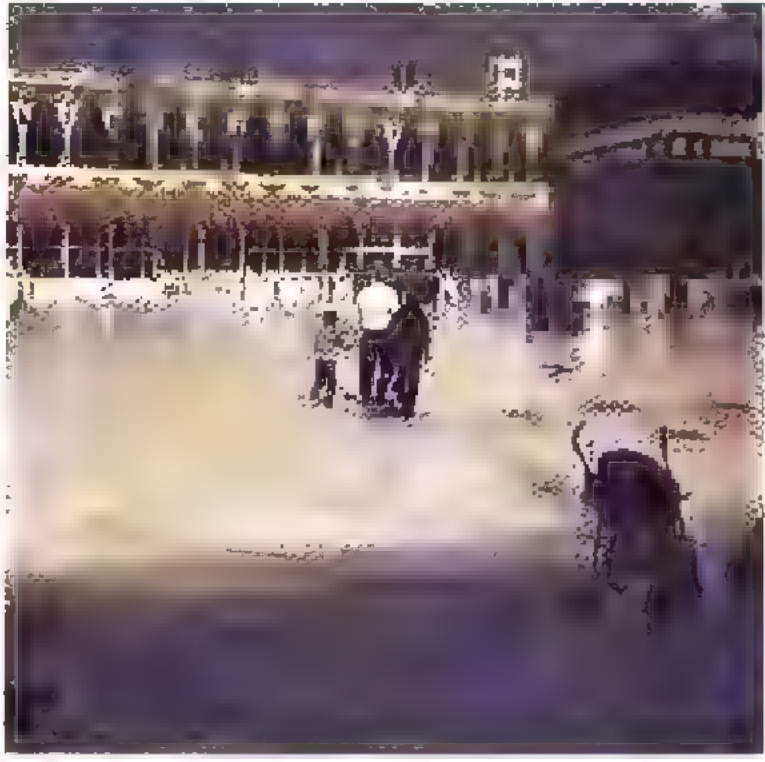
دنیا میں تین مساجد افضل ہیں جن میں مسجد حرام سرفہرست، مسجد نبوی صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اور مسجد اقصیٰ ہیں۔ اس لئے عمر کے زائرین یہاں ضرور جاتے ہیں۔ مسجد حرام کی چھٹوں کے فرش پر نمازیں اور نوافل ادا کرنے کی روحانی تجلیات وہی محسوس کر سکتے ہیں جنہیں عمرے کی سعادت نصیب ہوئی ہو۔

مکہ مکرمہ کا حد و دارالخ

مکہ مکرمہ سلطنت سعودی عرب کی مشرقی سمت سرزمین حجاز کی ایک ہیرہ زمین پر واقع ہے جس کے چاروں طرف پہاڑی سلسلہ ہے مکہ کا ایسی عداوت جو قدرے ہموار ہے بھلا کہلاتا ہے۔ حضور صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم کی جائے پیدائش مسجد حرام کے مشرقی حصے میں واقع ہے جسے معلقات کہا جاتا ہے۔ لہذا آپ صلی اللہ علیہ وآلہ وسلم اس معلقات میں سے ہیں۔

مکہ مکرمہ کا مینار

مقامات مقدسہ میں وقت دیکھنے کے لئے ایک پر شکوہ من رتیر ہوا یہ کاک نادر 380 میٹر زمین سے بلند ہے اور اس کی مجموعی بلندی 601 میٹر ہے۔ اس گھڑی کی ساخت میں کاربن نائبر سٹریل استعمال کیا گیا ہے۔ یہ میٹریل اسٹیل سے کہیں زیادہ پائیدار ہے۔ یہاں دو نظیں لگائی گئی ہیں جو زائرین کو کاک کے نیچے ہالکونی تک لے جاتی ہیں اور اتنی بلندی سے خانہ کعبہ کا نظارہ کرنا دوس میں دُور مسرت اور پاکیزگی



فرالا کے علاوہ کئی اور چھوٹے چھوٹے ریسٹورانس نظر آئیں گے تاہم
مخای ڈشز میں فلافل، کابسا اور مطبق بہت لذیذ اور خوش رنگ کھانے
ہیں انہیں بھی چکھتے جائیے اور آ شکریہ بھی میاں بڑے مزے کی ہوتی ہے
ضرور چکھتے جائیے۔

کر سکے بس کوئی دکھائی نہ دیا تو مردہ کی پہاڑی کی جانب گئیں اور
چڑھ کر دیکھا تو دور دور تک کوئی موجود نہ تھا۔ وہ اسی پریشانی کے عالم
میں صفا اور مردہ کے درمیان چکر لگاتی رہیں۔ ساتویں چکر میں انہیں
غیب سے آواز آئی یہ پانی کی آواز تھی اور حضرت اسماعیل کے پیروں
کے قریب پانی کا چشمہ ابل رہا تھا (سبحان اللہ) یہ ہے مجھ کو خداوندی،
اسی نعمت خبر کہ آب زمزم کی جتنی قدر کی جائے کم ہے آج زائرین حج
اور عمرہ صفا اور مردہ کے درمیان سکی کر کے وہی پانی دنا زہ کرتے ہیں اور
سورہ بقرہ میں اس کا ذکر ہے۔

جدید سعودی عرب

قدیم ترین تہذیب ہست اور صحرائی مملکت کو آج ماڈرن ملک کے طور پر
دیکھا جا رہا ہے۔ سعودی عرب نے تعمیرات، علمی و سائنسی، کاروباری
نقطہ نظر سے بے پناہ ترقی کی ہے۔ حال ہی میں سعودی خاتون نے
مائنٹ اپورسٹ کو سر کیا ہے۔ ملک میں شرعی پردے کے ساتھ ٹیگن،
اسکولوں اور نجی اداروں میں خواتین کے شیعہ بنادیے گئے ہیں۔ چند
برس پہلے خواتین کے لئے گاڑی چلانا قانوناً ممنوع تھا مگر اب حادثاتی
حور پر ڈرائیونگ کی اجازت دی جا چکی ہے۔ خواتین اپنے کاروبار خود
بھی کر رہی ہیں۔ چھوٹے بچوں کے پلے اسکول، نرسریاں، اسپتال،
پوٹی پارلز، شاپنگ مالز وغیرہ خواتین ہر جگہ کام کر رہی ہیں اور
خواتین کے استعمال کی اشیاء کی دکانیں عام دیکھی جا رہی ہیں۔ سعودی
عرب کی خواتین اپنے روایتی تاثر سے ہٹ کر ترقی اور مساوات کے
راستے پر گامزن ہیں اور سب سے اچھی بات یہ ہے کہ وہ شریعت کے
آداب اور ضابطوں سے منحرف بھی نہیں ہوتیں۔

پاکستانی زائرین کے لئے ہدایت

مسال سعودی حکومت نے ضعیف اور بیمار افراد کو حج نہ کرنے کی ہدایت دی
ہے واصل چند عرب ممالک میں ایک مخصوص وائرس پایا جا رہا ہے جو
کمزور، بیمار اور ضعیف افراد کو فوراً متاثر کرتا ہے۔ علاوہ ازیں سعودی حکومت
حفاظتی ٹیکوں کے ختم میں سختی برت رہی ہے تو یہ اقدام
زائرین کے اپنے حق میں ہے اگر ہم اور آپ عبادات
مکمل تندرستی اور لگن کے ساتھ نہ کر سکیں اور دھیان بنا
رہے تو پھر لاکھوں روپے خرچ کر کے وطنِ تان قلب
کیسے ہو سکتا ہے۔ اپنے ماسک، پھتریوں، نوپیاں
اور چائے نماز عیدہ رکھیں۔ ضروری ادویات
کے ساتھ ساتھ ڈاکٹر کے نسخے ضرور رکھ لیں۔

لذت کام و دین

فلافل، کابسا اور مطبق بھی کھاتے
چمکے
یوں تو پاکستانی ریسٹورانس لائانی،
لاہور، گارڈن، شمع، میزبان اور

کے جذبات اٹھ آتے ہیں۔ یہ کلاک لندن کے بگ بین سے 6 گنا بڑا ہے۔
کلاک کے اوپر اللہ کا اسم مبارک کندہ ہے جس سے پوری عمارت کو سعادت
بخش دی ہے۔

مطاف کا ٹھنڈا فرش

بیت اللہ شریف کے چاروں اطراف کھلے ہوئے گن کو مطاف کہا جاتا ہے
جہاں زائرین طواف کرتے ہیں یہ فرش ٹھنڈی سردی کی ناکوں کی وجہ سے ہمیشہ
ٹھنڈا رہتا ہے جون جولائی کی جتنی دھوپ میں بھی مطاف کا فرش گرم نہیں ہوتا۔
زمزم کا کنواں اور مقام ابراہیم ایسی جگہیں ہیں جہاں زائرین کا ہجوم رہتا
ہے۔ مقام ابراہیم وہ مبارک پتھر ہے جس کو اٹھانے اور خانہ کعبہ میں نصب
کرنے کا اعزاز حضرت اسماعیل علیہ السلام کو حاصل ہوا۔

آب زمزم کی سائنسی ہیئت مغربی سائنسدانوں اور منکرین نے بھی تسلیم
کی ہے۔ آب زمزم کی تاریخ کے مطابق حضرت ابراہیم اپنے بیٹے



حضرت اسماعیل و ران کی داد کو لے کر کہ کر تشریف لائے تو کچھ
پانی اور کھجور کا قوشان کو دے کر چلے گئے۔ جب یہ سامان ختم ہوا تو ماں
بیٹے پیاس سے بے تاب ہو گئے تب حضرت جابر و صفا کی پہاڑی پر اس
غرض سے چڑھیں کہ شاید کوئی آدم زاد نظر آ جائے وہیں پانی فراہم



کی منگنی کی فکر ہو رہی تھی انہی دنوں عبداللہ صاحب بھی چھٹی پر گاؤں آئے ہوئے تھے۔ قسمت میں دونوں کا ٹوگ لکھا ہوا تھا۔ ان کی منگنی ہو گئی اور ایک ماہ بعد شادی بھی بٹھیر گئی تاکہ عبداللہ صاحب ولہن کو اپنے ساتھ گلگت لے جائیں۔

منگنی کے بعد ایک روز ماں جی اپنی سہیلیوں کے ساتھ پاس والے گاؤں میں میلہ دیکھنے گئی ہوئی تھیں۔ اتفاقاً شاید دانستہ عبداللہ صاحب بھی وہاں پہنچ گئے۔

ماں جی کی سہیلیوں نے انہیں گھیر لیا اور ہر ایک نے چیمڑ چیمڑ کر ان سے پانچ پانچ روپے وصول کر لئے۔ عبداللہ صاحب نے ماں جی کو بھی بہت سے روپے پیش کئے لیکن انہوں نے نکار کر دیا۔ بہت اصرار بڑھ گیا تو مجبوراً ماں جی نے میرے پیسے کی فرمائش کی۔

”اتنے بڑے پیسے میں گیارہ پیسے لے کر کیا کرو گی“ عبداللہ صاحب نے پوچھا۔

”مجھے جمعرات کو آپ کے نام سے مسجد میں خیل ڈال دوں گی۔ ماں جی نے جواب دیا۔

زندگی کے میلے میں بھی عبداللہ صاحب کے ساتھ ماں جی کا لین دین صرف جمعرات کے گیارہ پیسوں تک ہی محدود رہا۔ اس سے زیادہ رقم نہ کبھی انہوں نے مانگی نہ اپنے پاس رکھی۔

گلگت میں عبداللہ صاحب کی بڑی شان و شوکت تھی۔ خوبصورت بنگلہ، وسیع باغ، نوکر چاکر، دروازے پر سپاہیوں کا پہرہ۔ جب عبداللہ صاحب دور سے پرہیز جاتے تھے یا واپس آتے تھے تو سات توپوں کی سلامی دی جاتی تھی۔ یوں بھی گلگت کا گورنر خاص سیاسی انتظامی اور سماجی اقتدار کا حامل تھا لیکن ماں جی پر اس سارے جاہ و جلال کا ذرا بھی اثر نہ ہوا۔ کسی قسم کا جھون بڑا ماحول ان پر اثر انداز نہ ہوتا تھا بلکہ ماں جی کی اپنی سادگی اور خود اعتمادی ہر ماحول پر خاموشی سے چھا جاتی تھی۔

ان دنوں سربراہی حکومت برطانیہ کی طرف سے گلگت کی روی اور چینی سرحدوں پر پولیٹیکل ایجنٹ کے طور پر مامور تھے۔ ایک روز لیڈی بیلی اور ان کی بیٹی، ماں جی سے ملنے آئیں۔ انہوں نے فرائیڈ پہنے ہوئے تھے اور پنڈلیاں کھلی تھیں۔ یہ بے چارے ماں جی کو چند منٹ آئی۔ انہوں نے لیڈی بیلی سے کہا ”تمہاری عورت چھپنے لگ رہی تھی مگر اب گئی ہے۔ اب آپ اپنی بیٹی کی عاقبت تو خراب نہ کریں۔“ یہ کہہ کر انہوں نے مس ایک کو اپنے پاس رکھ لیا اور چند بیٹیوں میں اسے کھانا پکانا، سینا پر دانا، برتن مانجھنا، کپڑے دھونا سکھا کر ماں باپ کے پاس واپس بھیج دیا۔

جب روس میں انقلاب برپا ہوا تو لارڈ میکڈونلڈ کا معائنہ کرنے



تجسسی صدی کے بڑے بوڑھے سات سمندر پار کے سفر کو بلانے ناگہانی سمجھتے تھے۔ عبداللہ صاحب کی والدہ نے بیٹے کو ولایت جانے سے منع کر دیا۔ عبداللہ صاحب کی سعادت مندی آڑے آئی اور انہوں نے وظیفہ دہن کر دیا۔

اس حرکت پر سرسید کو بے حد غصہ بھی آیا اور دکھ بھی ہوا۔ انہوں نے لاکھ سمجھایا، بجھایا، ڈرایا، دھمکایا لیکن عبداللہ صاحب ٹس سے مس نہ ہوئے۔

”کیا تم اپنی بوڑھی ماں کو قوم کے مفاد پر ترجیح دینے ہو؟“ سرسید نے کڑک کر پوچھا۔

”جی ہاں“ عبداللہ صاحب نے جواب دیا۔

یہ ٹکا سا جواب سن کر سرسید آپ سے باہر ہو گئے۔ کمرے کا دروازہ بند کر کے پیسے انہوں نے عبداللہ صاحب کو رتوں، ٹکوں، تھپڑوں اور جوتوں سے خوب پینا اور کالج کی نوکری سے برخاست کر کے یہ کہہ کر علی گڑھ سے نکال دیا ”اب تم ایسی جگہ جا کر مرد جہاں سے میں تمہارا نام بھی نہ سن سکوں۔“

عبداللہ صاحب جتنے سعادت مند بیٹے تھے اتنے ہی سعادت مند شاگرد بھی تھے۔ نقشے پر انہیں سب سے دور افتادہ اور دشوار گزار مقام گلگت نظر آیا۔ چنانچہ وہ ناک کی سیدھ میں گلگت پہنچے اور دیکھتے ہی دیکھتے وہاں کی گورنری کے عہدے پر فائز ہو گئے۔ جن دنوں ماں جی

جب باپ کا سایہ مرے اٹھا تو یہ انکشاف ہوا کہ ساری آبائی جائیداد رکن چڑی ہے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب اپنی والدہ کے ساتھ ایک جھونپڑے میں اٹھ آئے۔ زرا در زمین کا یہ انجام دیکھ کر انہوں نے ایسی جائیداد بنانے کا عزم کر لیا جو ہم جنوں کے ہاتھ گروئی نہ رکھی جاسکے۔ چنانچہ عبداللہ صاحب دل و جان سے تعلیم حاصل کرنے میں متہمک ہو گئے۔ وظیفہ پر وظیفہ حاصل کر کے اور دو سال کے امتحان ایک ایک سال میں پاس کر کے پنجاب یونیورسٹی کے میٹرکولیشن میں اول آئے۔ اس زمانے میں غالباً یہ پہلا موقع تھا کہ کسی مسلمان صاحب علم نے یونیورسٹی امتحان میں ریکارڈ قائم کیا ہو۔

اڑتے اڑتے یہ خبر سرسید کے کانوں میں پڑ گئی جو اس وقت علی گڑھ مسلم کالج کی بنیاد رکھ چکے تھے۔ انہوں نے اپنا خاص نشی گاؤں میں بھیجا اور عبداللہ صاحب کو وظیفہ دے کر علی گڑھ بلا لیا۔ یہاں پر عبداللہ صاحب نے خوب بڑھ چڑھ کر اپنا رنگ نکالا اور بی اے کرنے کے بعد انیس برس کی عمر میں وہیں پر انگریزی عربی، فلسفہ اور حساب کے پیکچرار ہو گئے۔

سرسید کو اس بات کی دھن تھی کہ مسلمان نوجوان زیادہ سے زیادہ تعداد میں علیحدہ زمیوں پر جائیں۔ چنانچہ انہوں نے عبداللہ صاحب کو سرکاری وظیفہ دلایا تاکہ وہ انگلستان میں جا کر آئی سی ایس کے امتحان میں شریک ہوں۔

گلگت آئے۔ ان کے اعزاز میں گورنری طرف سے ضیافت کا اہتمام ہوا۔ ماں جی نے اپنے ہاتھ سے دس بارہ قسم کے کھانے پکائے۔ کھانے لذیذ تھے۔ لارڈ کچر نے اپنی تقریر میں کہا "سسر گورنر، جس خانہ ماں نے یہ کھانے پکائے ہیں، براہ مہربانی میری طرف سے آپ ان کے ہاتھ چوم لیں۔"

دعوت کے بعد عبداللہ صاحب فرحان و شاداں گھر لوٹے تو دیکھا کہ ماں جی باورچی خانے کے ایک کونے میں چٹائی پر بیٹھی تنگ اور مریح کی چٹائی کے ساتھ بکلی کی روٹی کھا رہی ہیں۔ ایک اچھے گورنری طرح عبداللہ صاحب نے ماں جی کے ہاتھ چومے اور کہا "اگر لارڈ کچر یہ فرمائش کرتا کہ وہ خود خانہ ماں کے ہاتھ چومنا چاہتا ہے تو پھر تم کیا کرتیں؟"

"میں" ماں جی تنگ کر بولیں۔ "میں اس کی مونچھیں پکڑ کر جڑ سے اکھاڑتی۔ پھر آپ کیا کرتے؟"

"میں" عبداللہ صاحب نے ڈرامہ کیا۔ "میں ان مونچھوں کو روٹی میں لپیٹ کر دوا سرائے کے پاس بھیج دیتا اور جنہیں ساتھ لے کر کہیں اور بھاگ جاتا جیسے سرسید کے ہاں سے بھاگا تھا۔"

ماں جی پر ان مکالموں کا کچھ اثر نہ ہوتا تھا لیکن ایک بار... ماں جی رشک و حسد کی اس آگ میں جل رہی تھیں کہ کباب ہو گئیں جو ہر عورت کا ازلی درش ہے۔

گلگت میں ہر قسم کے احکامات "گورنری" کے نام پر جاری ہوتے تھے۔ جب یہ چرچا ماں جی تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب سے گلہ کیا۔

"بھلا حکومت تو آپ کرتے ہیں لیکن گورنری گورنری کہہ کر مجھ غریب کا نام بیچ میں کیوں لایا جاتا ہے خواہ مخواہ؟"

عبداللہ صاحب علی گڑھ کے پڑھے ہوئے تھے۔ رگ غراٹ پھڑک انہی اور بے اعتنائی سے فرمایا۔ بھانگوان یہ تمہارا نام تھوڑا ہے۔ گورنری تو دراصل تمہاری سوکن ہے جو دن رات میرا پیچھا کرتی رہتی ہے۔

غنا کی چوٹ تھی۔ عبداللہ صاحب نے سمجھا بات آئی مٹی ہو گئی لیکن ماں جی کے دل میں غم بیٹھ گیا۔ اس غم میں وہ اندر ہی اندر کڑھنے لگیں۔

کچھ عرصہ کے بعد کشمیر کا مہاراجہ پرتاب سنگھ اپنی مہارانی کے ساتھ گلگت کے دورے پر آیا۔ ماں جی نے مہارانی سے اپنے دل کا حال سنایا۔ مہارانی بھی سادہ عورت تھی۔ جلال میں آگئی ہائے ہائے ہمارے راج میں ایسا ظلم۔ میں آج ہی مہاراج سے کہوں گی کہ وہ عبداللہ صاحب کی خبر لیں۔

جب یہ مقدمہ مہاراجہ پرتاب سنگھ تک پہنچا تو انہوں نے عبداللہ صاحب کو بلا کر پوچھ گچھ کی۔ عبداللہ صاحب بھی حیران تھے کہ بیٹھے بٹھائے یہ کیا افتادہ آپڑی لیکن جب معاملے کی تہہ تک پہنچے تو دونوں خوب ہنسے۔ آدمی دونوں ہی وضعدار تھے۔ چنانچہ مہاراجہ نے حکم نکالا کہ آئندہ سے گلگت کی گورنری کو وزارت اور گورنر کو وزیر وزارت کے نام سے پکارا جائے۔ 1947ء کی جنگ آزادی تک گلگت میں یہی سرکاری اصطلاحات رائج تھیں۔

یہ حکم نامہ سن کر مہارانی نے ماں جی کو بلا کر خوشخبری سنائی کہ مہاراج نے گورنری کو نہیں نکالا دے دیا ہے۔

"اب تم دو دھوئیں نہاؤ، پوتوں پھلو"۔ مہارانی نے کہا "سنجی ہمارے لئے بھی دعا کرنا۔"

مہاراجہ اور مہارانی کی کوئی اولاد نہ تھی۔ اس لئے وہ اکثر ماں جی سے دعا کی فرمائش کرتے تھے۔

اولاد کے معاملے میں ماں جی کیا واقعی خوش نصیب تھیں؟ یہ ایک ایسا



سوالیہ نشان ہے جس کا جواب آسانی سے نہیں سوچتا۔ ماں جی خود ہی تو کہا کرتی تھیں کہ ان جیسی خوش نصیب ماں دنیا میں کم ہی ہوتی ہے لیکن اگر میر و شکر تسلیم و رضا کی عینک اتار کر دیکھا جائے تو اس خوش نصیب کے پردے میں کتنے دکھ، کتنے غم، کتنے صدمے نظر آتے ہیں۔

اللہ میاں نے ماں جی کو تین بیٹیاں اور تین بیٹے عطا کئے۔ دو بیٹیاں شادی کے کچھ عرصہ بعد یکے بعد دیگرے فوت ہو گئیں۔ سب سے بڑا بیٹا عین عالم شباب میں انگلستان جا کر گزر گیا۔ کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اللہ کا مال تھا اللہ نے لے لیا لیکن کیا وہ اکیلے میں چھپ چھپ کر خون کے آنسو رو یا نہ کرتی ہوں گی!

جب عبداللہ صاحب کا انتقال ہوا تو ان کی عمر بائیس سال اور ماں جی کی عمر پچیس سال تھی۔ سہ پہر کا وقت تھا۔ عبداللہ صاحب بان کی کھروری چارپائی پر حسب معمول گاؤں تک لگا کر نیم دراز تھے۔ ماں جی پائنتی

چلتی چاقو سے گنا چھیل چھیل کر ان کو دے رہی تھیں۔ وہ مزے مزے سے گنا چوس رہے تھے اور مذاق کر رہے تھے۔ پھر یکا یک سنجیدہ ہو گئے اور کہنے لگے "بھانگوان شادی سے پہلے میلے میں نے تمہیں گیارہ پیسے دیئے تھے کیا ان کو واپس کرنے کا وقت نہیں آیا؟"

ماں جی نے نئی دہنوں کی طرح سر جھکا لیا اور گنا چھیلنے میں مصروف ہو گئیں۔ ان کے سینے میں بیک وقت بہت خیال الٹا آئے۔ "ابھی وقت کہاں آیا ہے۔ سرتاج شادی کے پہلے گیارہ پیسوں کی تو بڑی بات ہے لیکن شادی کے بعد جس طرح تم نے میرے ساتھ نباہ کیا ہے اس پر میں نے تمہارے پاؤں دھو کر پیئے ہیں۔ اپنی کھال کی جوتیاں تمہیں پہنائی ہیں۔ ابھی وقت کہاں آیا ہے میرے سرتاج۔"

لیکن قضا و قدر کے بھی کھاتے ہیں وقت آچکا تھا۔ جب ماں جی نے سر اٹھایا تو عبداللہ صاحب گئے کی قاش منہ میں لئے گاؤں تک پہنچے تھے۔ ماں جی نے سمجھنا پایا، چکارا لیکن عبداللہ صاحب ایسی غنیمت سو گئے تھے جس سے بیداری قیامت سے پہلے ممکن ہی نہیں۔

ماں جی نے اپنے باقی ماندہ دو بیٹیوں اور ایک بیٹی کو سینے سے لگا کر تکیوں کی "پچہ رونامست"۔ تمہارے ابا جی جس آرام سے سو رہے تھے اسی آرام سے چلے گئے۔ اب رونامست۔ ان کی روح کو تکلیف پہنچے گی۔"

کہنے کو تو ماں جی نے کہہ دیا کہ اپنے ابا کی یاد میں شرونا، دردناں کو تکلیف پہنچے گی لیکن کیا وہ خود چوری چھپے اس خاندان کی یاد میں نہ روئی ہو گی جس نے بائیس سال کی عمر تک انہیں ایک البر دلہن سمجھا اور جس نے گورنری کے علاوہ اور کوئی سوکن اس کے سر پر لا کر نہیں پہنائی۔

جب وہ خود چل دیں تو اپنے بچوں کے لئے ایک سوالیہ نشان چھوڑ گئیں جو قیامت تک انہیں عقیدت کے بیابان میں سرگرداں رکھے گا۔

اگر ماں جی کے نام پر خیرات کی جائے تو گیارہ پیسے سے زیادہ امت نہیں ہوتی لیکن مسجد کا ملا پریشان ہے کہ بجلی کا ریٹ بڑھ گیا ہے اور تیل کی قیمت گراں ہو گئی ہے۔

ماں جی کے نام پر فاتحہ دئی جائے تو کئی کی روٹی اور تنگ مریح کی چٹنی سامنے آتی ہے لیکن کھانے والا درویش کہتا ہے کہ فاتحہ درود میں پاؤں اور درود کا اہتمام لازم ہے۔

ماں جی کا نام آج لے لے تو بے اختیار رونے کو جی چاہتا ہے لیکن اگر رو دیا جائے تو ڈر لگتا ہے کہ ان کی روح کو تکلیف نہ پہنچے اور اگر ضبط کیا جائے تو خدا کی قسم ضبط نہیں ہوتا۔

REVIEWS BOOKS

اشاریہ جہانِ حمد

مصنف: ڈاکٹر محمد سمیل شفیق

صفحات: 351

قیمت: درج نہیں

ناشر: جہانِ حمد پبلی کیشنز اور بازارہ کراچی

خلاصہ قرآن

مصنف: میجر (ر) سید ذوالفقار حسین شاہ

صفحات: 280

ہدیہ: 400 روپے

تعلیم القرآن اکیڈمی، مکان 1630 سٹریٹ 44

سیکر 9/1-G اسلام آباد پاکستان



یہ اردو زبان میں حمدیہ ادب پر دینی، علمی اور ادبی حوالے سے ایک اہم اور قابلِ قدر کتابی سلسلہ ہے۔ 1998ء سے تاحال جہانِ حمد کے 19 شمارے شائع ہو چکے ہیں۔ پیش نظر کتاب اسی سلسلے کا جامع اشاریہ ہے جسے اشاریہ سازی کے حوالے سے قابلِ ذکر شہرت کے حامل پروفیسر ڈاکٹر محمد سمیل شفیق نے مرتب کیا ہے۔ بلاشبہ یہ ایک محنت طلب اور دیدہ زیبی کا کام تھا جسے انہوں نے نہایت سلیقے اور احسن طریقے سے مکمل کیا ہے۔ اشاریے کی ترتیب سے اہل علم، بالخصوص ریسرچ اسکالرز حضرات جہانِ حمد کے مندرجات سے استفادہ کر سکیں گے۔ یہ ایک علمی اور تاریخی دستاویز کے طور پر حمدیہ ادب پر کام کرنے والوں کے لئے ایک ماہنامہ اشاریہ ہے۔

اس انتخاب میں قرآن مجید کے 30 پاروں کے اہم مضامین کا ترجمہ تفسیر شامل کیا گیا ہے۔ میجر (ر) سید ذوالفقار حسین شاہ کے تعارف میں درج ہے کہ کچھ عرصہ کراچی میں وکالت کرنے کے بعد 67 میں انہیں پاک فوج کی آر می سرورس کور کے بعد ان کی ایک تصنیف، سیکر ری ایڈ ڈیزائنر ٹیم، قانونی و صحافتی حلقوں میں بہت سراہی گئی۔ اس کے علاوہ مترادف اور کے نام سے ان کا شعری مجموعہ بھی سطر عام پر آچکا ہے۔ گزشتہ کئی برسوں سے قرآن کا مطالعہ کرتے رہنے کے بعد انہوں نے اسلام آباد میں تعلیم القرآن اکیڈمی قائم کی جس کے تحت خلاصہ قرآن شائع کیا جو عنوانات اور ذیلی عنوانات پر مشتمل ہے۔ میجر صاحب نے عام قاری کی معلومات اور دلچسپی کے لئے حسبِ ضرورت مختصر تفسیر اور سن بھی شائع کئے ہیں، بلاشبہ قرآن پاک محض طاقتوں میں جانے کے لئے نہیں بھیجا گیا بلکہ یہ توحید کی پہچان، اللہ کی بندگی، رسالت اور برائی سے بچنے کا درس دیتا ہے۔ بہت جلد خلاصہ قرآن کا انگریزی ترجمہ بہت جلد پیش کیا جائے گا۔

ڈاکٹر سیکٹر: رابطہ ایچ
کامنٹ: بائیکل ڈکشن، ڈی این کیشن اور اسٹریٹک جیو

جن شائقین نے بہت دن ہو گئے تھے کوئی نالی وڈ سووی رومانس، کامیڈی اور ڈرامے سے ہم پر نہیں دیکھیں وہ تو یقیناً اس خبر سے خوش ہو جائیں گے کہ اب ہمارے شہروں کے بہترین سینما گھروں میں بائیکل ڈکشن کی رومانوی فلم نمائش ہونے والی ہے۔ اس فلم کو لے کر پروڈیوسرز ایلین گریزمن اور مارک ڈیکس تو بہت ہی پر جوش دکھائی دے رہے ہیں۔ ایک دفعہ پھر ناظرین آسکر ایوارڈ یافتہ اداکار بائیکل ڈکشن کی رومانسک فلم دیکھیں گے جس کی کہانی ایک پراپرٹی ڈیلر کے روزنامے سے متعلق ہے جسے اچانک اپنی پوتی مل جاتی ہے۔ اس مختصر اوندی کوٹھی میں جان کو یاد دہر عمر شخص کیسے پاتا ہے اور کس طرح پرہی قانون اس کی مدد کرتی ہے۔ چھوٹی چھوٹی چوکیشنز میں ہمارے رومانس اور کامیڈی ڈرامے کی جھلکیاں دیکھنے کو ملتی ہیں۔ یہ فلم ایڈوائس گورڈن شیفٹ کے تحت جولائی میں دنیا بھر کے سینما گھروں کی زینت بنے گی۔



DRAMA

ماسٹر شیف پاکستان

نچر: شیف محبوب، شیف ڈاکٹر اور خرم اعوان
پیشکش: اردو 1

ڈاکٹر نوہستان کی کامیابی کے بعد معروف چینل اردو 1 پیش کر رہا ہے ماسٹر شیف پاکستان جسے مقامی اور بین الاقوامی سطح پر خاصی پذیرائی ملی ہے۔ پاکستانی شیف محبوب اور ڈاکٹر سے تو ناظرین کی بڑی تعداد واقف ہے مگر تاہم کراچی کے معروف ہوٹل شیف خرم اعوان صاحب کی ذاتی دلچسپی، ذہانت کی حس اور پکانے کے ماہر کی تجرباتی اور علمی قابلیت سے یہ پروگرام بہترین پیشکش ثابت ہوا ہے۔ شروع میں ناظرین اس پروگرام سے امیدیں وابستہ نہیں کر رہے تھے لیکن جوں جوں پروگرام کی اقسام آگے بڑھ رہی ہیں پروگرام کی جاذبیت اور کماؤں کی پرکھ کا یہ موازنہ کسی بھی اچھے مقابلے کے پروگرام کے ساتھ کیا جاسکتا ہے۔ توقع ہے کہ اس پروگرام سے کئی اچھے پکانے والے حضرات و خواتین منظر عام پر آئیں گے۔ ایسے پروگرام محنت مند تفریح اور مستند معلومات پر مبنی ہوتے ہیں۔ انہیں جاری رہنا چاہئے۔

عفت

ڈائریکٹر: قاروق سمیر
پیشکش: چہکائی

ترکی زبان کے ٹوپ اوپر اہامی ڈاکٹر نوہستان کی اپنی ٹھیک ٹھاک جگہ ہانچے ہیں۔ شروع شروع میں ایسا تاثر دیا جا رہا تھا جیسے ہماری ڈاکٹر نوہستان کی غیر ملکی سیریلز کی ثقافتی بنیاد میں بری طرح مت کھائے گی اور فنکاروں میں اس کا رد عمل بھی ہوگا لیکن ہم نے دیکھ لیا کہ یہ شخص ایک تبدیلی کا کارخانہ تھا۔ عشق ممنوع نے جتنی مقبولیت سینی، میرا سلطان اسی قدر زریحہ جیسے رسی اس سیریل کے بعد کم و بیش ہر چینل نے ایک یا دو ترکی پروڈکشن دکھائیں مثلاً عفت بھی انہی میں سے ایک ہے جو ترکی کے ایک گھرانے کی اندرونی جذباتی چیخ و پکار کو واضح کر رہی ہے۔ نگرانی رشتوں مثلاً بیوی اور محبوب کے مابین نفرت اور احتجاج کا منظر یہاں بھی دیکھنے والوں کو افسردہ کرتا ہے۔ یہ کہانی ایک باپ کی بھی ہے جو اپنی بیٹیوں کو اپنے انداز سے پروان چڑھانا چاہتا ہے مگر بیٹیاں اسے ظلم اور دباؤ سمجھتی ہیں۔ یہ بیٹیاں درحقیقت طرد فکر سے بہت کراچی بچکان کرنا چاہتی ہیں لیکن بغاوت کے اس عمل میں ہوشیار بننے کے لئے کیسے تیار ہوئیں اور عشق، جنوں، دوپانگی کے ان مرحلوں میں سطحیت کہاں سے دھاتی یہ سب دیکھنے کے لئے بھری کتب عفت، سیریل دیکھنا چاہئے۔



Mah-e-Mee



ڈائریکٹر: انجم شہزاد
کاسٹنگ: ایمان علی، اہد مصطفیٰ، منعم سعید، نیمان کنول، علی خان

جن جن ناظرین نے اس فلم کا پروڈکشن دیکھا ہے وہ انہیں پریشان کر رہے ہیں کہ یہ فلم آخر کب ریلیز ہوگی۔ پاکستان میں چلتی سوج رکنے والے، خمر کا زور فنکاروں سے کمرشل فلمیں بنانے کا بیڑا اٹھالیا ہے۔ چند ہرکس سے وہ بے چارے پانچ فلمیں ڈھنگ کی بنی ہیں اور توقع ہو چلی ہے کہ آئندہ بین الاقوامی سینما اور سیریاں کارڈوں کی فلم بننے کے قصوں کو سمجھنے میں کامیاب رہیں گے۔ سیریل نے سینما کو سیریل کی طرح سمجھا اور اس سیریل کے سربراہ شہزاد نے اپنے فلم بننے کو متعارف کرا دیا ہے۔ اس فلم کے ڈائریکٹر، کرداروں کی اداکاری اور موسیقی کے استعمال کو فارمولا نہیں کہا جاسکتا۔ خاص کر سینما نوگرانی کمانی کی ہے جیسا کہ جب آپ آپ، آرٹ اور فلم کے کرداروں کی شخصیتوں کو سمجھیں گے تو ہدایت کار انجم شہزاد سے قلمی نگاہ بھی سوس کرئیں گے۔ دراصل یہی قوسے دو کامیابی کا راز کہ کہانی، فارم، رفتار اور فلسفہ سازی کا آرٹ بیگ وقت کی فلم بننے سے کہہ کر تعلق ثابت کر دے۔ اگر اس پاکستانی فلم کو دیکھ کر آپ کو متحیریت دے اور شام میں بنگلہ یاد آ جائے تو انہیں سمجھئے کہ سیریل بھی قلمی طور پر ہی نکتہ نگار سے تعلق رکھتے ہیں اور قلم کے پیر سے پانسان کی حسرت کو قلم کے سیریل سے ظاہر کرتے ہیں۔

شادی کی جملہ

سرطان



☆ سیارہ چاند یعنی قمر

☆ نشان کیکڑا

☆ موافق رنگ سفید

☆ عدد 8,9

☆ موافق پتھر موتی

22 جون تا 23 جولائی کے دوران پیدا ہونے والے لوگ برج سرطان سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس ماہ میں پیدا ہونے والے بڑے لڑکے ہیں اور جس معاملے میں باریک بینی اور نکتہ رسی کی ضرورت ہو وہاں سب پر بازی لے جاتے ہیں۔ موقع شناس اور جوڑ توڑ میں بڑے ماہر ہوتے ہیں۔ اپنے مزاج، گفتگو اور تقریر کے کمال سے دوسروں کو بہت متاثر کرتے ہیں مگر دیر پا اثر نہیں چھوڑتے۔ یہ لوگ نکتہ چینی سے بہت گھبراتے ہیں۔ جذباتی ہوتے ہیں لیکن دوسروں کے مسائل پر ان کا رویہ زیادہ ہمدردانہ نہیں ہوتا۔

دفتری اور گھریلو مصروفیات بڑھیں گی اور توازن رکھنا مشکل ہوگا۔ شرابی کا رویہ کسی پر بھروسہ نقصان دہ ثابت ہو سکتا ہے۔ صحت کا خاص خیال رکھیں۔ سیر اور سرگرمی چھوڑ دینا ہے۔ شادی شدہ خواتین کی مصروفیات بڑھیں گی۔ کوئی پرانا تعلق دوبارہ بحال ہوگا کسی پرانے دوست کی رفاقت مفید ثابت ہوگی۔ اخراجات زیادہ اور آمدنی محدود رہے گی۔



آپ اچھے خاصے دوران پیش اور معاملہ فہم شخصیت کے مالک ہیں اسی طرح میراں عورت بھی بہترین ہیں اور وفادار دوست ہوتی ہے تاہم اب اعصابی امراض کا خطرہ ہے۔ ایسے میزان افراد جو سفارتی اداروں، تجارت، موسیقی، فلم کاری اور کالٹ کے پیشے سے منسلک افراد اپنے اپنے شعبے میں کامیابیاں پسینے کے لئے تیار ہو جائیں۔ صنفی، خیرات اور کھانا کی اعلیٰ سطح پر امن اور روحانی خوشی کا باعث بنے گی۔



کوئی راز افشا ہونے کا خطرہ ہے۔ کوئی دوست یا قریبی عزیز شرارت کر سکتا ہے اور گھر کا بسکون برباد کرنے سے بچانے کی فکر کیجئے۔ ازدواجی تعلقات کو معاملہ فہمی سے بچائیں۔ خواتین شاپنگ کرنے سے گریز کریں یا پھر ٹیک کی عادت سے بچنے کی کوشش کریں۔ سچے کے روز پریشانی ہو سکتا ہے مگر شام کے وقت تک موڈ اور صحت بحال ہو جائیں گے۔



آپ تو ہیں ہی اپنا پسند اور جذباتی اس لئے اس ماہ لوگوں کی مخالفت قبول نہ لیں گے۔ غریب خاتون کی گھر پر اور خاتون کو کھانے پکانے میں رکھیں۔ بڑھنے کی جگہ ملے اور روحانی صلاحیتیں بڑھنے کا امکان ہے۔ صاف کوئی خطرہ اب کا باعث بن سکتی ہے۔ معاہدہ نہ بنانے سے مسائل میں اضافہ ہو سکتا ہے مگر پہلے صحت کا خیال رکھئے۔ جوڑوں کا رویہ ملنے کی تیاریاں یا زلزلہ کا مہلک پھار یا لاقح ہو سکتی ہیں۔



قرض کی پریشانی رفتہ رفتہ دور ہو جائے گی۔ دفتری سیاست سے دور رہنے کی کوشش کیجئے۔ ممکن ہے کہ خاندان کا کوئی فرد بیمار پڑے اور آپ کو متعدد بار عیادت کے لئے جانا پڑے۔ ماں بننے والی خواتین اس ماہ خاص احتیاط کریں۔ شرابی کا رویہ دفع دے سکتا ہے۔ سماجی حیثیت میں بہتری آ رہی ہے۔ خیال رکھیں کہ قریب رشتے داروں سے شکریہ ادا کر دینا یاد رکھا جائے۔



آپ بڑے اور ارادے کے رکھنے والے ہیں۔ آپ کے فیصلے بھی اٹل ہوتے ہیں ایسا ہی کوئی مسئلہ آئے آ رہا ہے اسے بھی خوش اسلوبی سے سلجھالیں گے۔ اس ماہ طب، قانون اور انجینئرنگ کے شعبے سے متعلق افراد کو کامیابی اور شہرت ملنے کا امکان ہے۔ نیکی کے کاموں میں دلچسپی بڑھے گی اور قوس خواتین کی دلچسپی کاروباری امور میں بڑھے گی خانگی معاملات میں نہیں۔



گھر کو سنبھالنے سنبھالنے کی جانب توجہ رہے گی۔ بیرونی سرگرمیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر سرطان خواتین غیر شادی شدہ ہیں تو اس اور رشتے کی بات چیت آگے بڑھنے کا امکان ہے۔ جلد بچپن اور نظام خاصہ سے متعلق صحت کا خاص خیال رکھئے۔ آپ کی محبوبہ یا بیوہ ہے کہ کتنا ہی رویہ جمع کریں خود کو غیر مظلوم سمجھتے ہیں۔ اگر سکون حاصل ہو اس عادت میں تبدیلی لائے۔



اچھی دینی صلاحیتوں کی وجہ سے کاروباری امور سرکاری عہدوں پر کام کرنے والے افراد کامیاب رہیں گے۔ کوئی مزاج کے لحاظ سے سستی اور کم کوئی آپ کی شخصیت کا حصہ بن سکتی ہے تاہم آپ کی انتظامی صلاحیتیں اس ماہ بھی عروج پر ہیں کی اخراجات آمدنی کے مقابلے میں کچھ اندر ہیں گے۔ معصے اور ہراسے کی شکایتوں کا امکان نظر آ رہا ہے۔ غیر شادی شدہ افراد کی شادی کے آثار پیدا ہو رہے ہیں۔



اسد افراد غیر تعمیر پذیر صفت رکھتے ہیں وہ آسانی سے جہیلیوں کو بھی پسند نہیں کرتے۔ اس ماہ حکم کرنے کا جذبہ غالب رہے گا آپ کی قوت ارادی بہت قوی ہے۔ اس ماہ چند ایک الجھنوں کے باوجود آپ ہنستے کھیلتے رہیں گے۔ خوش مزاجی کی وجہ سے دوستوں کے حلقے میں مقبول بھی رہیں گے۔ جائیداد کا مسئلہ جن اسدی افراد کو لاحق ہے خوش ہو جائیں کہ یہ مسئلہ ہوا ہی چاہتا ہے۔



آپ کی سوچ کا کیوں بہت وسیع ہوتا ہے اس ماہ بھی آپ انسانیت کی بھلائی کے لئے زیادہ اور اپنے لئے کم سوچیں گے۔ شادی کے معاملے میں جلت کا مظاہرہ ٹھیک نہیں ہوگا۔ نئے دوست نہیں گے۔ نئے فیصلے سامنے آئیں گے۔ آپ اپنی امت اور صلاحیت سے بہت ہی الجھنوں پر قابو پالیں گے۔ دلخواہیں بظاہر تو خوبصورت اور سن موٹی ہوتی ہیں مگر حیرت میں بھی باکمال ہوتی ہیں۔



عام طور پر آپ کامیاب ہی ہوتے ہیں کیونکہ آپ خاصے ذہین ہیں۔ نئے دوست نہیں گے پرانے بھی ساتھ رہیں گے۔ بچت کی عادت مزید پختہ ہوگی اور آپ اخراجات پر قابو پالیں گے۔ سنبھل گزرت بہت اچھی ہوتی ہے اس ماہ بھی یہ شوہر کی مدد کا ثابت ہوں گی۔ بچوں کے امتحانات میں کامیاب ہونے کے امکان کا ظہور ہے۔ سنبھل گزرت اور بچہ کی مراد سے لائق پارٹنر ثابت ہوتے ہیں۔



خوش ہو جائیں تو اپنی قسم ہونے کو ہے اس ماہ بھی تیشہ لاتی اور لگتی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ دے دے ہوئے کام غیب سے جمیں گے۔ انھوں نے لایف بیکر کاری ملازمت اور ملازمتی امور سے متعلقہ شخصیات کے لئے ایک خوشگوار اور جرت گھر مہینہ بدلتی اور سچائی ستانی کار پیل کیا تو شہرت اور کامیابی آپ کے قدم پر جم سکتی ہے۔ طبیعت روحانیت کی جانب مائل رہیں گے چنانچہ صنفی خیرات سے گریز نہ کیجئے۔

